

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**

**FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**



**PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CRIANÇAS  
EM IDADE ESCOLAR: ESTUDO DE UMA INTERVENÇÃO**

**Maria José Rodrigues de Sousa**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e Saúde/Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença**

**2009**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**

**FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**



**PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CRIANÇAS  
EM IDADE ESCOLAR: ESTUDO DE UMA INTERVENÇÃO**

**Maria José Rodrigues de Sousa**

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Luísa Barros**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e Saúde/Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença**

**2009**

## **Agradecimentos**

Este trabalho não teria sido possível sem a colaboração de algumas pessoas às quais gostaria de exprimir os meus agradecimentos.

À Professora Doutora Luísa Barros, não só pela orientação, mas pelas aprendizagens proporcionadas, pela constante disponibilidade, empenho e dedicação que transmitiu durante a execução deste trabalho.

À Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Marvila, em especial, à Dra. Elsa Antunes que ajudou a estabelecer o contacto com a escola que colaborou neste estudo.

Um agradecimento especial às crianças, aos pais/encarregados de educação e às docentes que participaram neste estudo.

A todos aqueles que acreditaram em mim. Ao Paulo Santos pela atenção, apoio e paciência dispensada todos os dias. À Patrícia Pinto e à Andreia Carlos pelas sugestões e pela ajuda disponibilizada em momentos muito importantes.

Por fim, mas de uma forma muito especial, à minha família. Aos meus pais e ao meu irmão, pelo apoio incondicional em todos os momentos, principalmente nos mais difíceis, pelas palavras e pela confiança transmitida, pois ajudaram-me a acreditar que conseguiria atingir esta meta. Obrigado a todos!

## RESUMO

O presente trabalho pretende contribuir para o estudo do comportamento e das preferências alimentares de um grupo de crianças. Numa investigação *quasi-experimental* são comparados os comportamentos alimentares de um grupo de crianças que foi alvo de uma intervenção de promoção da alimentação saudável durante três meses, com um grupo de crianças que não recebeu intervenção. A amostra deste estudo é constituída por 52 crianças e os respectivos pais/encarregados de educação, 37 correspondem ao grupo experimental e 15 ao grupo de controlo. As crianças tinham idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos e frequentavam o 3º ano do 1º ciclo. Utilizou-se o Questionário do Comportamento Alimentar para avaliar o comportamento alimentar das crianças e o Questionário das Preferências Alimentares (versão pais e versão crianças), para avaliar as preferências alimentares das crianças do grupo experimental. Os resultados deste estudo revelaram que inicialmente os pais/encarregados de educação avaliaram que a maioria das crianças tinha hábitos alimentares médios e que as crianças do grupo interventivo tinham preferências alimentares saudáveis baixas. Relativamente à eficácia do programa, os resultados demonstraram que os pais/encarregados de educação das crianças do grupo experimental reportaram que o comportamento alimentar das crianças depois da intervenção melhorou significativamente, em comparação com as crianças do grupo de controlo. Além disso, os resultados mostraram que após a realização do programa as crianças do grupo experimental modificaram as preferências alimentares, passando estas a ser mais saudáveis, e que aumentaram os seus conhecimentos em relação à alimentação saudável. Estes dados permitem concluir que a implementação de um programa intensivo e de pouca duração dirigido às crianças em idade escolar, é uma forma eficaz de aumentar conhecimentos nutricionais e iniciar o processo de mudança em relação a hábitos alimentares mais saudáveis.

**Palavras-chave:** programa, alimentação saudável, comportamento, preferências conhecimentos alimentares.

## ABSTRACT

This paper aims to study the behaviour and food preferences of a group of children. In a *quasi-experimental* research the food habits of a group of children, who have undergone an intervention to promote healthy eating for three months, are compared to a group of children without intervention. Our sample consists of 52 children and their parents/tutors, 37 belong to the experimental group and 15 to the control group. The children were between 8 and 11 years old and attended the 3rd year of the 1st cycle. We used the Eating Behaviour Questionnaire to assess the eating habits of children and the Food Preferences Questionnaire (parents' version and children's version) to assess the food preferences of children of the experimental group. The results of this study show that, initially the parents/tutors evaluated that most of the children had average eating habits and that the children of the intervention group had low healthy food preferences. When assessing the program's effectiveness, the results showed that parents/tutors of children in the experimental group reported that the eating behaviour of children after the intervention has significantly improved compared to children in the control group. Furthermore, the results showed that after the completion of the program children in the experimental group changed their eating preferences to healthier ones, and developed their knowledge about healthy eating. The data shows that the implementation of an intensive and short-lived programme addressed to schoolchildren, is an effective way to increase nutritional knowledge and begin the process of change towards healthier eating habits.

**Keywords:** programme, healthy eating, behaviour, food preferences, knowledge.

# ÍNDICE

	<u>Página</u>
<b>1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b>	
1.1. Promoção da Saúde e Educação para a Saúde.....	1
1.2. Dados Epidemiológicos relacionados com o excesso de peso e a obesidade.....	2
1.3. Alimentação Saudável nas Crianças em Idade Escolar.....	3
1.4. Comportamento Alimentar.....	4
1.5. Preferências Alimentares.....	7
1.6. Educação Nutricional em Idade Escolar.....	9
1.7. Programas de intervenção aplicados no contexto educacional.....	11
<b>2. APRESENTAÇÃO DO ESTUDO</b>	
2.1. Objectivos.....	17
2.1.1. Objectivos Gerais.....	17
2.1.2. Objectivos Específicos.....	17
2.2. Hipóteses de Investigação.....	17
2.3. Caracterização do Estudo.....	18
2.3.1. Caracterização da Escola e do Meio.....	18
2.3.2. Caracterização da Amostra.....	19
2.4. Procedimentos de Avaliação.....	21
2.5. Instrumentos de Avaliação.....	23
2.5.1. Questionário do Comportamento Alimentar (QCA).....	23
2.5.2. Questionário das Preferências Alimentares (QPA).....	24
2.5.3. Fichas de Avaliação de Conhecimentos.....	25
2.5.4. Avaliação Final do Programa efectuado pelos alunos e pelos pais/encarregados de educação.....	25
2.5.5. Entrevista Semi-Estruturada.....	25
2.6. Procedimento de Intervenção.....	26
<b>3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS</b>	
3.1. Análise dos dados quantitativos.....	31
3.1.1. Percentil do índice de massa corporal.....	31
3.1.2. Comportamento Alimentar Inicial.....	32
3.1.3. Preferências Alimentares Iniciais.....	35
3.1.4. Avaliação do Comportamento Alimentar no Grupo Experimental e no Grupo de Controlo, antes e após a intervenção do Programa.....	36

3.1.5. Comparação do Comportamento Alimentar entre as duas Turmas do Grupo Experimental, antes e depois do Programa.....	42
3.1.6. Avaliação das Preferências Alimentares do Grupo Experimental, antes e depois da Intervenção.....	44
3.1.7. Relação entre o relato dos Pais/Encarregado de Educação e dos filhos relativamente às Preferências Alimentares das Crianças.....	46
3.2. Análise dos dados qualitativos.....	47
3.2.1. Avaliação dos Conhecimentos Nutricionais no Grupo Experimental.....	47
3.2.2. Avaliação do Programa pelos Pais/Encarregados de Educação do Grupo Experimental.....	47
3.2.3. Avaliação do programa pelas Crianças do Grupo Experimental.....	50
3.2.4. Avaliação do Programa pelas Docentes.....	52
<b>4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>55</b>
<b>5. LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....</b>	<b>60</b>
<b>6. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA DA PROMOÇÃO.....</b>	<b>61</b>
<b>7. SUGESTÕES FUTURAS PARA A PRÁTICA DO PROGRAMA.....</b>	<b>61</b>
<b>8. CONCLUSÕES FINAIS.....</b>	<b>62</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS</b>	

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

<b>Abreviaturas</b>	<b>Significados</b>
<b>CDC</b>	Centers for Disease Control and Prevention
<b>D.E.C.O.</b>	Associação Portuguesa para a defesa dos consumidores
<b>DGS</b>	Direcção Geral de Saúde
<b>FAO</b>	Food and Agriculture Organization
<b>IMC</b>	Índice de Massa Corporal
<b>OMS</b>	Organização Mundial de Saúde
<b>PALOP'S</b>	Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa
<b>QCA</b>	Questionário do Comportamento Alimentar
<b>QPA</b>	Questionário das Preferências Alimentares
<b>SPSS</b>	Statistical Package for Social Sciences
<b>TPC</b>	Trabalhos para Casa



## ÍNDICE DE TABELAS

	<b>Página</b>
<b>Tabela 1 –</b> Número de crianças por turma.....	19
<b>Tabela 2 –</b> Caracterização da amostra de crianças por grupo.....	19
<b>Tabela 3 –</b> Caracterização da amostra de crianças por idade.....	19
<b>Tabela 4 –</b> Caracterização da amostra de crianças por género.....	20
<b>Tabela 5 –</b> Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por grupo...	20
<b>Tabela 6 –</b> Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por género...	20
<b>Tabela 7 –</b> Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por grau de parentesco.....	20
<b>Tabela 8 –</b> Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por idade....	20
<b>Tabela 9 –</b> Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por estado civil.....	20
<b>Tabela 10 –</b> Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação pelo número de filhos.....	21
<b>Tabela 11 –</b> Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação pelo grau de escolaridade.....	21
<b>Tabela 12 –</b> Caracterização da Amostra de pais/encarregados de educação pela profissão.....	21
<b>Tabela 13 –</b> Instrumentos de avaliação.....	23
<b>Tabela 14 –</b> Caracterização do Percentil referente ao IMC do Grupo Experimental.....	32
<b>Tabela 15 –</b> Caracterização dos Hábitos Alimentares da Amostra.....	33
<b>Tabela 16 –</b> Diferenças no Comportamento Alimentar da Amostra em grupos.....	33
<b>Tabela 17 –</b> Correlação entre o Comportamento Alimentar e o tempo de visualização de televisão por escalões para Amostra total.....	33
<b>Tabela 18 –</b> Correlação entre o Comportamento Alimentar, a preocupação, o controlo e a auto-eficácia dos pais/encarregados de educação da Amostra total.....	34
<b>Tabela 19 –</b> Correlação entre o Comportamento Alimentar, percepção de peso e a frequência com que as crianças comem fora de casa para a Amostra total..	35
<b>Tabela 20 –</b> Caracterização das Preferências totais alimentares do Grupo Experimental	35
<b>Tabela 21 –</b> Caracterização das Preferências Alimentares por tipo de alimentos do Grupo Experimental.....	36
<b>Tabela 22 –</b> Caracterização dos Hábitos Alimentares antes e depois do Programa no Grupo Experimental e no Grupo Controlo.....	37

<b>Tabela 23 –</b>	Diferenças no Comportamento Alimentar entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo após o Programa.....	37
<b>Tabela 24 –</b>	Diferenças no Comportamento Alimentar entre os dois momentos de avaliação no Grupo Experimental.....	38
<b>Tabela 25 –</b>	Diferenças entre os alimentos consumidos pré e pós intervenção Grupo Experimental.....	38
<b>Tabela 26 –</b>	Correlações entre o Comportamento Alimentar, a Idade dos Pais/Encarregados de Educação e, Número de Filhos no Grupo Experimental.....	41
<b>Tabela 27 –</b>	Diferenças entre o Número de Horas passadas na Escola para o Comportamento Alimentar do Grupo Experimental.....	41
<b>Tabela 28 –</b>	Diferenças entre o Grau de Escolaridade dos Pais/Encarregados de Educação para o Comportamento Alimentar no Grupo Experimental.....	42
<b>Tabela 29 –</b>	Caracterização dos Hábitos Alimentares nos dois momentos de Avaliação na turma 1 e na turma 2.....	42
<b>Tabela 30 –</b>	Diferenças no Comportamento Alimentar entre os dois momentos de avaliação nas turmas.....	43
<b>Tabela 31 –</b>	Diferenças entre os dois momentos de avaliação para as Preferências Alimentares.....	44
<b>Tabela 32 –</b>	Diferenças entre os dois Momentos de Avaliação para a Preferência de cada Alimento.....	45
<b>Tabela 33 –</b>	Correlações entre as Preferências Apresentadas pelos Pais/Encarregados de Educação e pelas Crianças.....	46
<b>Tabela 34 –</b>	Resultados totais da avaliação de conhecimentos.....	47
<b>Tabela 35 –</b>	<u>Pergunta 1:</u> Notou alguma diferença no comportamento alimentar do seu filho?.....	47
<b>Tabela 36 –</b>	<u>Pergunta 2:</u> Qual?.....	48
<b>Tabela 37 –</b>	<u>Pergunta 3:</u> Conversou sobre o que aprendeu nas sessões?.....	48
<b>Tabela 38 –</b>	<u>Pergunta 4:</u> O que disse?.....	48
<b>Tabela 39 –</b>	<u>Pergunta 5:</u> Até que ponto considera que as sessões foram importantes para si e para o seu filho?.....	49
<b>Tabela 40 –</b>	<u>Pergunta 6:</u> Acha que conseguirá esforçar-se em manter hábitos alimentares saudáveis?.....	49

<b>Tabela 41</b> –	<u>Pergunta 7</u> : Porquê?.....	49
<b>Tabela 42</b> –	<u>Pergunta 1</u> : Imagina que um menino/a da tua idade e de outra escola, ouve falar sobre as sessões que tiveste sobre a Alimentação Saudável, mas não sabe o que é... O que lhe dirias?.....	50
<b>Tabela 43</b> –	<u>Pergunta 2</u> : Explica-lhe o que foi que aprendeste para seres mais saudável?.....	50
<b>Tabela 44</b> –	<u>Pergunta 3</u> : Conta-lhe quais foram os temas e as actividades que mais gostaste?.....	51
<b>Tabela 45</b> –	<u>Pergunta 4</u> : Diz-lhe apontando na escada (1 a 5) quanto é que gostaste?.....	51
<b>Tabela 46</b> –	<u>Pergunta 4.1</u> : Porquê?.....	51
<b>Tabela 47</b> –	Análise de Conteúdo das Entrevistas.....	52

---

## ÍNDICE DE QUADROS

ÍNDICE DE QUADROS		<b>Página</b>
<b>Quadro 1</b>	Análise de Programas de intervenção aplicados ao contexto educacional.	12
<b>Quadro 2</b>	Conteúdos e actividades desenvolvidas no programa “É Fácil Crescer Comendo Alimentos Saudáveis” dirigido às crianças.....	27
<b>Quadro 3</b>	Conteúdos e actividades desenvolvidas no programa “É Fácil Crescer Comendo Alimentos Saudáveis” dirigido aos pais/encarregados de educação.....	29

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Página</b>
<b>Figura 1</b> - Plano e sistematização dos diferentes momentos de avaliação do programa.....	22

## **1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **1.1. PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE**

A expressão *Promoção da Saúde* compreende diversas definições. Contudo, a definição mais utilizada foi adoptada na carta de Ottawa em 1986 e refere-se ao “*processo de capacitar as pessoas para aumentarem o controlo sobre a sua saúde de forma a melhorar*” (OMS, 1986).

A promoção da saúde tem como principal objectivo proporcionar aos indivíduos a aquisição de novos comportamentos, que lhes possibilitem adquirir mais saúde, e consequentemente, lhes facilitem a prevenção de várias doenças (Bennet & Murphy, 1999). Desde os meados da década dos anos oitenta um grande número de pesquisas tem demonstrado que a educação para a saúde é uma maneira eficaz de promover e incentivar os comportamentos de saúde nos indivíduos (Health Promotion Wales, 1994 cit por Keirle & Thomas, 2000; Jansson, 1993; Stone, 1985; Young & Williams, 1989;). A educação para a saúde pode ser definida como um facilitador de aquisição de capacidades, competências e comportamentos conducentes a um estilo de vida saudável (Andrade, 1995).

Segundo Fuemmeler e Brown (2004), os programas de educação para a saúde que são desenvolvidos no contexto escolar e que promovem os comportamentos saudáveis nas crianças e jovens têm demonstrado resultados claramente positivos. Isto porque as crianças que beneficiam deste tipo de intervenções, em comparação com as que não recebem qualquer tipo de intervenções, adoptam melhores comportamentos relacionados com a saúde. Também salientam que este tipo de acções deverá considerar o envolvimento dos pais/família e da comunidade educativa (idem). Desta forma, entende-se que a escola desempenha um papel relevante na aquisição de conhecimentos e na mudança de comportamentos dos alunos, assim como dos pais/encarregados de educação, dos professores e de toda a comunidade educativa.

No âmbito da promoção da saúde, Barros (2007), refere que nas intervenções realizadas com crianças de idade escolar devem ser considerados os factores relacionados com a aquisição de conhecimentos sobre o próprio e sobre o mundo exterior físico e social, o desenvolvimento de competências de auto-regulação e de resolução de problemas pessoais e interpessoais. Igualmente, devem ser considerados os aspectos relacionados com a integração em ambientes ecológicos que promovam rotinas

e estilos de vida saudáveis. Segundo esta autora, estas intervenções devem ser dirigidas às crianças e aos adultos responsáveis (pais/cuidadores), e devem incluir a escola, pois é o sítio onde a criança passa grande parte do tempo, e, como tal, este local é considerado em si mesmo como um determinante da saúde da criança.

## **1.2. DADOS EPIDEMIOLÓGICOS RELACIONADOS COM O EXCESSO DE PESO E A OBESIDADE**

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2003, estimou que cerca de um bilião de pessoas apresentava excesso de peso, sendo três milhões obesas. Speiser e colaboradores (2005) referem que 7% da população mundial é obesa.

Em Portugal, Carmo e colaboradores (2007) concluíram que o número de pessoas com excesso de peso e obesas tem vindo a aumentar. Cerca de 39,4% da população adulta (18 – 64 anos) tem excesso de peso e 14,2% é obesa. A maior prevalência de excesso de peso e/ou de obesidade observa-se no género masculino (60,2%), mas o género feminino encontra-se muito próximo (47,8%).

Relativamente à realidade desta problemática na infância, poder-se-á considerar, através dos últimos dados recolhidos pela OMS, que a percentagem de crianças com excesso de peso e obesas nos países desenvolvidos e em desenvolvimento também tem vindo a aumentar acentuadamente nas duas últimas décadas (Bundred, e col., 2001; Frye & Heinreich, 2003; Magarey, e col., 2001; Martorell, e col., 2000; Moreno, e col., 2000; Odgen, e col., 2002; O'Loughlin, e col., 2000; Reilly, e col., 1999; Rolland-Cachera, e col., 2002 citado por Padez, Fernandes, Mourão, Moreira & Rosado 2004). Lobstein e Frelut (2003), referem que na última década a prevalência de excesso de peso e de obesidade nas crianças apresentou um grande aumento nos países da Europa Central, Oriental e do Sul. Também, Lobstein, Baur e Valy (2004) referem que 10% das crianças de todo o mundo, em idade escolar, têm excesso de peso. Desta forma, pode-se considerar a obesidade infantil como a “*epidemia do século XXI*”, sendo encarada como a maior causadora de mortalidade e morbilidade (Kimm & Obarzaneck, 2002).

Em Portugal estima-se que 31,5% das crianças em idade escolar (7 – 9 anos) tenham excesso de peso ou sejam obesas, isto é, 20,3% são consideradas com excesso de peso, e 11,3% são obesas (Padez, Fernandes, Mourão, Moreira & Rosado 2004). O excesso de peso e a obesidade infantil são mais frequentes no género feminino (33,7%), do que no género masculino (29,4%).

Carvalho, Padez, Moreira e Rosado (2006) concluíram que existe uma forte correlação entre o comportamento sedentário (muitas horas de visualização de televisão, utilização de computador e prática de jogos electrónicos) e a obesidade.

### **1.3. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR**

A fase escolar é um período de desenvolvimento em que a criança se encontra envolvida em diferentes contextos que lhe possibilitam a aquisição de novas competências e aprendizagens. Estes contextos referem-se particularmente à família e à escola. Esta fase corresponde ao Estádio das Operações Concretas (Piaget, 1983 cit. por Lourenço, 2002) inicia-se por volta dos 6-7 anos, altura em que a criança consegue libertar-se da dependência perceptível e da linguagem egocêntrica. Os comportamentos da criança moldam-se, em grande parte, por meio de reforços (verbais e não verbais), modelagem e identificação com os outros (família e pares). O desenvolvimento da criança estrutura-se com base no aumento do controlo emocional, no reconhecimento dos papéis sociais e na aquisição de competências que lhe permitam conviver com as outras crianças da sua idade. É devido ao reconhecimento dos seus limites e da sensibilidade às exigências dos adultos que a criança consegue auto-regular os seus próprios comportamentos.

Nesta fase de desenvolvimento infantil que vai dos 6-7 anos até aos 9-10 anos, as crianças tendem a apresentar: uma forte motivação para frequentar a escola; um aumento dos horizontes intelectuais; um maior interesse no grupo de pares; um início de alguma autonomia por parte dos pais; um maior ganho de resiliência e um aumento da auto-identificação (Pikunas, 1979).

De acordo com Piaget as crianças em idade escolar têm a capacidade de aplicar operações lógicas, coerentes e concretas, e as acções mentais vão além da informação que é fornecida pela percepção. As crianças que utilizam o pensamento operativo concreto alcançam o primeiro nível de estabilidade cognitiva completa; são capazes de seriar, classificar, fazer correspondências; cada estado é concebido como uma transformação; compreendem que as transformações são reversíveis e assimiladas às operações; o pensamento concreto é uma extensão do real na direcção do virtual (apesar de não haver ainda a capacidade de criar hipóteses) (Lourenço, 2002).

A aquisição das práticas alimentares saudáveis na infância é determinante na saúde das crianças e, posteriormente, na sua saúde enquanto adultos. A Direcção Geral de Saúde (DGS), (2005) defende que a alimentação: *“assegura a sobrevivência do ser*

*humano; fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo; contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental; desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças (exemplo: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de cancro, etc.) e contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes.”*

Na idade escolar, tal como nas outras fases de desenvolvimento, a alimentação saudável é um dos determinantes para o adequado crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde das crianças. Como tal, o consumo de alimentos nesta fase deverá ser adequado às necessidades das crianças, e deverá incluir os diferentes nutrientes pertencentes aos grupos da *Roda dos Alimentos*, em porções equilibradas e variadas dos alimentos (Odgen, 2003).

Segundo Coimbra e Amaral (1994), as crianças em idade escolar deverão consumir, por dia, três porções (30g) de carne ou peixe, três porções (240 ml) de leite, três a quatro porções (100g) de hortaliças ou outros produtos agrícolas e duas porções (100g) de frutas. As crianças nesta fase deverão efectuar todas as refeições (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar) de uma forma variada, equilibrada e completa. As quantidades calóricas aconselhadas para as crianças em idade escolar variam entre as 1800 e as 2000 calorias, nas situações em que as crianças praticam uma actividade física moderada (FAO, 2001).

Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Geralmente, estas rotinas traduzem-se nas crenças, atitudes e comportamentos parentais/familiares condicionados por factores de ordem económica, social e cultural. Também os factores ambientais, como a escola e os *mass media* (por exemplo a publicidade alimentar na televisão), têm demonstrado uma grande influência nas práticas alimentares das crianças (Odgen, 2003). Michela e Contento (1986) confirmaram a existência de concordância entre as crenças sobre determinados alimentos e a ingestão dos mesmos a partir do estágio operativo concreto.

#### **1.4. COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

Através de vários estudos realizados sobre o aumento da prevalência do excesso de peso e da obesidade a nível mundial nos últimos anos (Bundred, e col., 2001; Frye & Heinreich, 2003; Kimm e Obarzaneck, 2002; Lobstein, Baur & Valy 2004; Lobstein & Frelut 2003; Magarey, e col., 2001; Martorell, e col., 2000; Moreno, e col., 2000; Odgen, e col., 2002; O’Loughlin, e col., 2000; Reilly, e col., 1999; Rolland-Cachera, e

col., 2002 citado por Padez, Fernandes, Mourão, Moreira & Rosado 2004), constata-se que o comportamento alimentar tem vindo a mudar, sendo neste momento predominante o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura.

Segundo os autores que serão seguidamente referenciados, para podermos entender efectivamente os comportamentos alimentares das crianças devemos considerar os factores que determinam as suas escolhas.

Os factores ambientais (as refeições realizadas no contexto familiar) são considerados por Stanek, Abbot e Clamer (1990), como determinantes da promoção dos hábitos alimentares futuros nas crianças, por exemplo: a oferta de alimentos saudáveis torna mais provável que as escolhas saudáveis persistam ao longo da vida. Também Patrick e Nicklas (2005) defendem que os factores ambientais (contexto físico e social, valores culturais, crenças, práticas parentais, estrutura das refeições e estilos alimentares – consumo de determinados alimentos e restrição de outros), influenciam o comportamento alimentar das crianças, e acrescentam que o desenvolvimento de comportamentos relacionados com a alimentação está relacionado com as preferências alimentares.

Em relação aos factores fisiológicos (inatos e experiência com os alimentos) Stang (2006) defende que estes determinam o comportamento alimentar das crianças, conjuntamente com os factores ambientais (disponibilidade e acessibilidade dos alimentos, os modelos parentais nas escolhas dos alimentos, o reforço pelo consumo de determinados alimentos e as escolhas dos pares) e com as preferências alimentares.

Também Birch, Savage e Ventura (2007) defendem que o comportamento alimentar das crianças é influenciado pelas experiências alimentares (factores fisiológicos), pela observação de modelos (família/pais), pela escola, pela rede social, pelos *mass media* e pelas condições sócio económicas durante a infância (factores ambientais).

Como já foi acima mencionado, os factores ambientais – *mass media* e televisão, também são determinantes importantes do comportamento alimentar das crianças. Segundo os estudos realizados por Olivares e colaboradores (1999) e Halford e colaboradores (cit. por Fiates, Amboni & Teixeira, 2008), as crianças que estão muitas horas em frente à televisão tendem a consumir mais alimentos. Estes autores referem que a publicidade alimentar estimula hábitos alimentares pouco saudáveis. Em Portugal um estudo realizado pela Média Monitor apresentado pela D.E.C.O (2005), demonstrou que as crianças portuguesas entre os 4 e 14 anos, vêem televisão em média três horas



por dia, e que o tempo de televisão em que é apresentado o sector da alimentação e das bebidas é o que apresenta maior percentagem na publicidade. Igualmente, compararam que a maioria dos anúncios pretende estimular o consumo de produtos pouco saudáveis, e que são inexistentes os anúncios que promovam o consumo de fruta, vegetais e peixe.

Também nos estudos realizados por Galst e colaboradores (cit. por Coon, Golberg, Rogers e Tucker (2001), estes concluem que existe uma correlação positiva entre a visualização de anúncios publicitários e o número de ocasiões que as crianças tentam influenciar as compras no supermercado. De igual forma, Galst (1980) citado por Contento e Michela (1999), demonstra que os efeitos negativos da televisão podem ser reduzidos com a acção dos pais. Ou seja, quando as crianças assistem televisão com os pais, e quando estes comentam positivamente os anúncios dos snacks saudáveis, elas tenderão a reduzir significativamente o consumo de snacks não saudáveis, comparativamente com às crianças que ouvem comentários negativos sobre os alimentos não saudáveis.

Já o modelo descrito por Contento e Michela (1999) sobre os determinantes alimentares das crianças/adolescentes, faz referência à interação entre os factores fisiológicos, os factores cognitivos/motivacionais e os factores ambientais. Nos primeiros (fisiológicos), as propriedades químicas e o conteúdo dos alimentos (por exemplo, os açucarados ou salgados) provocam os efeitos aprazíveis ou aversivos no indivíduo, influenciando as escolhas de alimentos. Nos segundos (cognitivos e motivacionais), as crenças, os conhecimentos alimentares da criança/adolescente, as motivações e os valores orientam a tomada de decisão em relação às escolhas alimentares. As autoras defendem que factores ambientais como a disponibilidade e acessibilidade física, a situação económica, os requisitos da preparação dos alimentos, as práticas alimentares do contexto social, as mensagens e normas culturais, os grupos de referência, a família (pais/encarregados de educação), os pares os professores, a escola, os *mass media* – televisão, os programas educacionais, e a disponibilidade cultural/ familiar serão determinantes nas escolhas alimentares.

Grier, Mensinger, Huang, Humanyinka e Steller (2007); Jeffery, Baxter, McGuire e Linde (2006) e St-Onge, Keller e Heymsfield (2003), demonstraram que o consumo de alimentos dos restaurantes de *fast food* tornou-se numa prática alimentar diária para algumas famílias com crianças entre os 4-19 anos. Estes também evidenciaram que as crianças que tendem a consumir com regularidade os alimentos oferecidos nestes contextos, tendem a ter hábitos alimentares menos saudáveis e,

consequentemente, um peso mais elevado do que as crianças que não consomem ou que não consomem com tanta frequência este tipo de alimentos.

Finalmente, fazendo referência aos factores ambientais, mais concretamente aos pares/amigos, Salvy, Coelho, Kieffer e Epstein (2007), explicam que o ambiente social pode influenciar os hábitos alimentares das crianças em idade escolar. Estes demonstraram que a presença dos pares pode encorajar o consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis entre as crianças. Além disso, estes verificaram que as crianças com excesso de peso comem menos quando estão sozinhas e que as crianças com peso normal tendem a comer mais na presença de pares/amigos seguindo as suas influências.

### **1.5. PREFERÊNCIAS ALIMENTARES**

O desenvolvimento das preferências alimentares também está relacionado com os determinantes fisiológicos, cognitivos e motivacionais.

Como já foi acima mencionado Patrick e Nicklas (2005) e Stang (2006), consideram as preferências alimentares como factores determinantes do comportamento alimentar das crianças.

Por outro lado, Mennella e Beauchamp (2005) referem que as experiências com diferentes sabores têm início na fase da gestação e da lactação. Demonstraram que antes do nascimento os sabores seleccionados pelas mães são transmitidos através do líquido amniótico, e após o nascimento alguns desses e novos sabores continuam a ser experienciados no leite materno. Estes autores consideram que as preferências alimentares das crianças são obtidas através da transmissão das experiências iniciais, e posteriormente, pelos determinantes ambientais (cultura, contexto e a própria exposição dos sabores).

Birch (1999) refere que o desenvolvimento das preferências alimentares pode ser explicado pelos mecanismos fisiológicos, e por aspectos relacionados com exposição, aprendizagem social e aprendizagem associativa. Esta demonstra a existência de mecanismos fisiológicos inatos determinantes das preferências alimentares (preferência pelo doce, pelo salgado, a aversão e a rejeição a novos alimentos), tal como, Desor, Maller e Turner, (1972) demonstraram que os bebés recém-nascidos preferiam alimentos doces, Denton (1982) alimentos salgados e Geldard (1972) que os bebés rejeitavam sabores amargos. A autora indica ainda que os factores ambientais – exposição, isto é, a restrição ou acessibilidade dos alimentos, e as experiências com os

alimentos podem influenciar ou modificar as preferências, ou seja, a preferência a um determinado alimento aumenta porque a ingestão desse alimento não resultou nenhuma consequência negativa. Nos aspectos relacionados com a aprendizagem social, esta mostra que através da interacção social – a observação de um modelo ou de pares, modifica as preferências alimentares no consumo de vegetais nas crianças. E por fim refere que a aprendizagem associativa pode determinar as preferências, ou seja, se os alimentos forem apresentados como uma recompensa, isto pode aumentar a preferência por esse alimento.

Também Duncker (citado por Odgen 2003) demonstrou que as preferências alimentares podem ser influenciadas e modificadas pela observação de modelos, isto porque os resultados obtidos demonstraram a existência de uma maior diferença na preferência alimentar da criança se o modelo fosse uma criança mais velha, um amigo ou um herói ficcional. Igualmente, Lowe, Dowey e Horne (1998) citado por Odgen (2003), comprovaram o impacto da aprendizagem social nas preferências alimentares através da utilização de vídeos de “miúdos dos alimentos” (crianças mais velhas a comer entusiasticamente alimentos recusados, mostrados a crianças com historial de recusa de alimentos), estes demonstraram que a exposição aos “miúdos dos alimentos” mudou significativamente as preferências alimentares das crianças e que aumentou especificamente o consumo de fruta e vegetais.

Por outro lado, Patrick e Nicklas (2005) indicam que as preferências alimentares das crianças ocorrem logo nos primeiros anos de vida, e que, ao longo do desenvolvimento estas preferências permanecem estáveis devido aos conhecimentos, às motivações e aos valores que orientam a tomada de decisão em relação às escolhas alimentares. Estes autores defendem ainda que as crianças preferem os alimentos que conhecem e que estão mais disponíveis, exemplificando que, se as crianças estão habituadas a ingerir vegetais e fruta em casa, terão maior predisposição a preferir esse tipo alimentos noutros contextos. Acrescentam tal como Birch (1999) que as preferências alimentares são associadas às preferências dos modelos (pais/familiares) e dos pares.

Por fim, Mata, Scheibehenne e Tood (2007) concluíram que os pais têm a capacidade de predizer as preferências alimentares (alimentos que gostam e não gostam) dos filhos, e como tal, eles poderão ajudá-los na manutenção ou aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

## 1.6. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM IDADE ESCOLAR

A educação nutricional é definida por Contento (2008) como *“qualquer combinação de estratégias educacionais, acompanhadas de suportes ambientais, concebidos para facilitar uma adoção voluntária de escolhas alimentares e de comportamentos relacionados com a nutrição, conducentes à saúde e ao bem-estar; a educação nutricional expande-se por vários percursos e envolve actividades no plano individual, comunitário e político.”*

Além disso, a educação nutricional possibilita um melhor conhecimento face às escolhas dos alimentos em termos de qualidade e de quantidade, consoante as necessidades e o estado de saúde dos indivíduos em determinada fase do ciclo de vida.

Através dos estudos realizados sobre benefícios e barreiras da alimentação saudável (O’Dea 2003 cit. por Andrade 2005; Masui, e col., 2002; Michela & Contento 1986), concluíram que as crenças das crianças em idade escolar detêm um papel relevante no seu comportamento alimentar, sendo por isso importante apostar na educação nutricional nesta fase de desenvolvimento. Identicamente Kandiah e Jones (2002) referem que a promoção da educação nutricional obtém melhores resultados nas crianças com idades compreendidas entre os 8-12 anos, isto porque são nestas idades que são formados os comportamentos alimentares que prevalecerão ao longo da vida.

Calero (1998) acrescenta que a promoção dos hábitos alimentares saudáveis deve ter início no contexto familiar e continuar no contexto escolar. Como tal, devem ser desenvolvidas competências pessoais/sociais, que possibilitem o incremento de comportamentos em relação a alimentação saudável nestes meios.

Pérez-Rodrigo e Aracenta (2001), defendem que no contexto escolar o programa educativo deve integrar a educação nutricional e envolver os professores, a família e a comunidade educativa. As informações fornecidas devem, ainda, considerar os conhecimentos que as crianças possuem, e ter em conta o tipo de linguagem empregue.

Por outro lado, McCullough, Yoo e Ainsworth (2004), referem que os pais são os principais modelos que influenciam a saúde e a alimentação dos filhos, como tal a educação nutricional deverá dirigir-se principalmente aos pais e às crianças. Estes demonstram que nas intervenções de educação nutricional, os pais avaliam os conhecimentos nutricionais que eles e os filhos adquirem como factores essenciais na aquisição de práticas alimentares saudáveis para as crianças. Acrescentam que as crianças referem que a melhor forma para aprender nutrição é tendo aulas de culinária,

utilizando o computador nas sessões (tanto no fornecimento de informação como na realização de actividades) e visualizando vídeos sobre a temática da alimentação.

Contento (2008), defende que a educação nutricional deve ir além da divulgação de informação e da compreensão dessa mesma informação. Como tal, as intervenções dirigidas à comunidade em geral devem considerar as preferências alimentares, os factores sensoriais, os factores pessoais e os factores ambientais dos indivíduos. Além disso, os programas devem relacionar a pesquisa, a teoria e a prática de forma a serem obtidos resultados mais eficazes, e devem ter como finalidade as mudanças comportamentais em relação às escolhas alimentares. Defende que a educação nutricional deverá considerar três fases ou componentes essenciais: a fase motivacional – onde os objectivos deverão basear-se na motivação e no aumento dos conhecimentos dos intervenientes (o foco é o *porquê* de fazer mudança); a componente da acção – onde os objectivos poderão ser implementados (o foco é a forma *como* poderá ser realizada a mudança); e a componente ambiental – componentes do meio, onde os educadores trabalham com os indivíduos envolvidos para promover à acção.

O *Logic Model for Planning Nutrition Education* proposto por Contento (2000), organiza a concepção de programas educacionais sobre a nutrição em “*inputs*”, “*output*” e “*outcomes*”. Os “*inputs*” (o investimento) correspondem às pessoas (*staff* e voluntários que participam no programa), e aos recursos (tempo, dinheiro, espaço, parceiros e colaboradores) para a concretização do programa. Os “*outputs*” (o que é feito) consistem nas estratégias, nas acções e nas actividades interventivas realizadas, e envolvem as fases e as componentes da educação nutricional acima descritas (a fase motivacional, a componente de acção e a componente ambiental). Os “*outcomes*” (*resultados dos outputs*) traduzem-se nas práticas e nos comportamentos consequentes à implementação do programa. Para a concretização deste modelo, a autora refere que o primeiro passo baseia-se na análise dos *outputs pretendidos*, ou seja, na análise das necessidades de saúde pretendidas e na identificação dos determinantes comportamentais individuais. O segundo passo refere-se aos *outputs*, isto é, à selecção de uma teoria, definição de objectivos e de estratégias educacionais pelos mediadores. E finalmente o terceiro passo refere-se aos *outcomes*, ou seja, a avaliação realizada através de indicadores sobre os resultados obtidos a curto, a médio ou a longo prazo com a intervenção efectuada.

### **1.7. PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO APLICADOS NO CONTEXTO EDUCACIONAL**

A partir de uma revisão sistemática de literatura, foram encontrados cinco estudos de programas de promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar. Estes são apresentados e analisados em seguida, no quadro 1

**Quadro1 – Análise de Programas de intervenção aplicados ao contexto educacional**

PROGRAMA	OBJECTIVO	PARTICIPANTES	DURAÇÃO AVALIAÇÃO	METODOLOGIA CONTEÚDO	RESULTADOS
<i>Changing Fruit and Vegetable Consumption among Children: The 5-a-day power plus program in St. Paul, Minnesota</i> (Perry et al., 1998).	Aumentar o consumo de frutas e vegetais.	Crianças com idades entre os 6 e os 11 anos e os respectivos pais/encarregados de educação.	16 Sessões de 45 minutos durante dois meses. Observação/registo do consumo de fruta ao almoço, entrevista aos pais e aplicação de um questionário sobre comportamentos de saúde das crianças.	Fornecimento de informação nutricional e actividades lúdicas (leitura de livros de banda desenhada); tarefas em casa com o apoio dos pais; constituição de grupos para saber quem consumia mais fruta ao almoço.	Aumento significativo no consumo de frutas e vegetais ao almoço; as crianças, principalmente as raparigas passaram a consumir mais vegetais.
<i>Evaluation of the Nutrition Education at Primary School (NEAPS) programme</i> (Friel, Kelleher, Campbell, & Nolane, 1999)	Aumentar os conhecimentos sobre a alimentação saudável. Fomentar novas práticas alimentares saudáveis consciencializando sobre os seus benefícios. Avaliar as mudanças no comportamento e nas preferências alimentares.	Crianças em idade escolar (8-10 anos); constituição de grupos (grupo experimental – com intervenção e grupo controlo – sem intervenção).	20 Sessões de 30 minutos durante 10 semanas. Aplicação de dois questionários (pré e pós) e <i>follow up</i> três meses depois da intervenção.	Fornecimento de informação nutricional e actividades grupais ao longo das sessões; tarefas em casa com o envolvimento dos pais/encarregados de educação; auto-registo diário sobre os hábitos alimentares.	Mudanças positivas significativas nos comportamentos e nas preferências alimentares; aumento dos conhecimentos nutricionais no grupo interventivo.
<i>Nutrition Education for Malaysian Children: Evaluation of a School-based Nutrition Intervention Conducted in Kuala Lumpur and Selangor, Malaysia</i> (Koon, Karim, Talib & Taib, 2006)	Desenvolver e avaliar o programa nutricional	Crianças em idade escolar (2º ao 4º ano de escolaridade)	Intervenções durante seis semanas. Aplicação de um questionário pré e <i>follow up</i> um ano após a intervenção.	Medidas antropométricas às crianças; fornecimento de informação sobre a temática da alimentação saudável e actividades lúdicas a partir de um CD interactivo	Aumento significativo nos conhecimentos nutricionais; maior sensibilização para a importância da realização do pequeno-almoço saudável; diminuição do consumo de snacks pouco saudáveis; <i>follow up</i> diminuição do excesso de peso e de obesidade.

<p><b><i>The Effectiveness of Nutrition Education Programme for Primary School Children</i></b> (Ruzita, Azdie, &amp; Ismail, 2007).</p>	<p>Avaliar as mudanças obtidas após a realização do programa.</p>	<p>Crianças de 8 anos; dois grupos (grupo experimental com intervenção e grupo de controlo sem intervenção);</p>	<p>Intervenções durante três semanas. Dois questionários (pré e pós) para avaliar os conhecimentos, e as práticas alimentares. <i>Follow up</i> – seis meses depois da intervenção.</p>	<p>Fornecimento de informação nutricional; actividades em grupo e individuais na sala de aula (visualização de vídeos, leitura de histórias e resolução de exercícios)</p>	<p>Aumento significativo nos conhecimentos nutricionais e nos comportamentos alimentares saudáveis no grupo experimental.</p>
<p><b><i>A Pilot Study to Examine the Effects of a Nutrition Intervention on Nutrition Knowledge, Behaviours, and Efficacy Expectations in Middle School Children</i></b> (Fahlman, Dake, McCaughtry, &amp; Martin, 2008)</p>	<p>Avaliar o impacto do modelo Michigan (MM – “<i>What’s food got to do withit?</i>”) no conhecimento nutricional, nas expectativas de eficácia do comportamento alimentar das crianças em idade escolar.</p>	<p>Crianças em idade escolar; dois grupos (grupo experimental com intervenção e grupo de controlo sem intervenção);</p>	<p>8 Sessões. Avaliação pré e pós intervenção, sobre os conhecimentos, o comportamento alimentar e as expectativas de eficácia na aquisição de hábitos alimentares saudáveis nas crianças.</p>	<p>Fornecimento de informação nutricional, com actividades não especificadas.</p>	<p>Aumento significativo nos conhecimentos sobre a alimentação saudável; melhoria nos comportamentos alimentares (consomem mais fruta e vegetais); e aumento das expectativas de eficácia na aquisição de hábitos alimentares saudáveis no grupo experimental, em comparação com o grupo de controlo.</p>



Numa breve análise aos programas acima apresentados, verificámos que os objectivos gerais destes visam o aumento de conhecimentos e à mudança do comportamento alimentar em crianças em idade escolar.

Constatámos que os programas utilizam uma metodologia *quasi-experimental* com um grupo de intervenção e um grupo de controlo sem intervenção. Identicamente foi possível verificar que os grupos que receberam intervenções melhoraram significativamente os conhecimentos, as práticas e as expectativas em relação à concretização da alimentação saudável, em comparação com os grupos que não receberam qualquer tipo de intervenção.

Observámos que no programa *Changing Fruit and Vegetable Consumption among Children: The 5-a-day power plus program in St. Paul, Minnesota* (Perry et al., 1998), houve o apoio da escola, da empresa fornecedora de fruta, e o cuidado em envolver os pais/encarregados de educação, sendo o objectivo fomentar maiores mudanças em relação às práticas alimentares das crianças.

Relativamente à duração, apuramos que os programas tiveram um período de intervenção e um número de sessões distinto, entre um mês e aproximadamente três meses. Os programas com intervenções mais prolongadas proporcionaram a oportunidade de apresentar uma maior quantidade de informação, e um maior número actividades diferenciadas, e consequentemente obtiveram mudanças significativas nos comportamentos alimentares.

Em relação às metodologias e ao conteúdo todos os programas apresentam estratégias de intervenção bastante diversificadas, no entanto, baseiam-se todos na utilização de metodologias de fornecimento de informação nutricional, recorrendo a estratégias educacionais (actividades lúdico pedagógicas) nas diferentes sessões. Como já foi acima referido, é importante notar que em alguns programas é considerado o envolvimento da escola e da família, no sentido de obter um efeito da intervenção mais abrangente, assim vimos que em alguns destes programas os pais contribuíram na execução de algumas tarefas solicitadas a eles e às crianças. Também, vimos que no programa *Evaluation of the Nutrition Education at Primary School (NEAPS) programme* (Friel, Kelleher, Campbell, & Nolane, 1999), além do envolvimento dos pais, a utilização da metodologia de auto-observação e o auto-registo permitiu analisar os comportamentos diários em relação à alimentação. A realização deste tipo de intervenções e a realização de actividades em pequenos/grandes grupos parecem convenientes, pois possibilitaram a cooperação e a aprendizagem entre as crianças. De

igual forma, destacamos o programa *Nutrition Education for Malaysian Children: Evaluation of a School-based Nutrition Intervention Conducted in Kuala Lumpur and Selangor, Malaysia* (Koon, Karim, Talib & Taib, 2006) onde a execução de actividades interactivas através de um CD, pode ter motivado de forma mais eficaz as crianças para o tema da alimentação saudável, assim como a utilização da modelagem (adultos e pares) através da visualização de vídeos, pois através da apresentação de modelos reais, as crianças observam, retém informação dos modelos e aprendem novos comportamentos.

Existem, no entanto, outras metodologias que não são referidas nestes programas, e que podem, eventualmente, ser utilizadas com sucesso na promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar, são o reforço e o *role play*. O reforço permite que o comportamento pretendido seja fortalecido, e concomitantemente, as crianças são motivadas a adquirirem práticas alimentares saudáveis. O reforço pode ser proporcionado pelas próprias crianças (auto-reforço), pelos pais, pelos professores ou pelos colegas (pares). Já a metodologia de *role play* possibilita a resolução de problemas, isto é, através desta as crianças encontram alternativas para a execução de novos comportamentos alimentares saudáveis, em determinadas situações sociais e perante os outros (adultos ou pares).

Ainda, analisámos que todos os programas acima apresentados demonstram que a educação alimentar têm um impacto positivo nas crianças em idade escolar, pois as informações sensibilizam e influenciam os seus comportamentos em relação à alimentação saudável a curto, a médio e a longo prazo.

Com isto, concluímos que é importante continuar a realizar programas que promovam a alimentação saudável em idade escolar, pois através destes programas as crianças poderão efectuar opções mais conscientes em relação aos alimentos. Além disso, como já foi mencionado, são as práticas alimentares adoptadas nesta fase de desenvolvimento, que irão prevalecer na idade adulta.

Também, tal como é defendido pelos estudos de McCullough, Yoo e Ainsworth (2004); Birch, Savage e Ventura (2007), constatamos que é fundamental envolver os pais nas actividades realizadas com as crianças e que é importante fornecer recomendações e esclarece-los sobre as práticas alimentares na infância.

Por fim, no caso das escolas portuguesas, sabemos que a educação nutricional faz parte do programa educativo, contudo é um tema, ainda pouco abordado e de forma muito teórica ou académica, pouco concretizado em actividades e mudanças

quotidianas. Um programa de promoção da alimentação saudável como os acima analisados pode ser implementado nas escolas de 1º Ciclo de Portugal, porque requer baixos custos materiais e humanos. A execução de um programa deste tipo exige a parceria dos técnicos e de toda a comunidade educativa, principalmente os pais, os professores e os respectivos alunos. Uma intervenção breve e intensiva poderá iniciar o processo de mudança em relação à alimentação das crianças em idade escolar.

## **2. APRESENTAÇÃO DO ESTUDO**

### **2.1. OBJECTIVOS**

#### **2.1.1. OBJECTIVOS GERAIS**

Os objectivos gerais deste estudo são:

- Estudar o comportamento e as preferências alimentares de um grupo de crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos.
- Comparar os comportamentos alimentares dos grupos que receberam um programa de promoção da alimentação saudável, com um grupo de controlo.

#### **2.1.2. OBJECTIVOS ESPECIFICOS**

Tendo em conta os objectivos gerais, pretende-se alcançar os seguintes objectivos específicos:

- 1) Caracterizar os comportamentos alimentares das crianças dos grupos com intervenção com o do grupo de controlo antes e depois da realização do programa através do *Questionário do Comportamento Alimentar (QCA)*.
- 2) Caracterizar as preferências alimentares das crianças do grupo experimental antes e depois da realização do programa através do *Questionário das Preferências Alimentares (QPA)*.
- 3) Analisar a associação entre as preferências alimentares avaliadas pelas crianças e as preferências alimentares avaliadas pelos pais/encarregados de educação (*QPA*).
- 4) Avaliar os conhecimentos nutricionais do grupo experimental após o programa.
- 5) Recolher elementos adicionais para a avaliação da eficácia do impacto do programa.

## **2.2. HIPÓTESES DE INVESTIGAÇÃO**

Hipótese 1: Após o programa de intervenção, as crianças do grupo experimental apresentam mais hábitos alimentares saudáveis.

Hipótese 2: As diferenças no comportamento alimentar das crianças do grupo experimental antes e depois da intervenção são superiores às

diferenças no comportamento alimentar que possam ter ocorrido nas crianças do grupo de controlo, durante o mesmo período.

Hipótese 3: Existe uma relação entre o número de horas que as crianças vêem televisão e os hábitos alimentares.

Hipótese 4: Após o programa de intervenção, há alteração nas preferências alimentares das crianças do grupo experimental, no sentido de preferirem mais alimentos saudáveis e menos alimentos não saudáveis.

## **2.3. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

De acordo com os objectivos propostos para este estudo optou-se por uma metodologia *quasi-experimental* (Christensen, 2004), uma vez que através desta é possível estudar os efeitos duma intervenção para promoção do comportamento alimentar com dois grupos: um grupo experimental e um grupo de controlo. Estes dois grupos podem ser considerados como provindo de uma mesma amostra (os alunos do 3º ano de escolaridade de uma mesma escola pública), já estavam constituídos (turmas) e foram submetidos a dois momentos de avaliação (pré e pós avaliação), respectivamente antes e depois da implementação do programa. O grupo experimental foi alvo de uma intervenção, enquanto o grupo de controlo recebeu apenas um folheto informativo sobre hábitos alimentares saudáveis. Os resultados foram avaliados e estudados através de uma metodologia mista, qualitativa e quantitativa.

### **POPULAÇÃO**

#### **2.3.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA E DO MEIO**

Este estudo foi realizado numa escola pública do 1º Ciclo do Ensino Básico situada no distrito de Lisboa, e em colaboração com o Centro de Saúde de Marvila, no contexto da Promoção da Saúde Escolar.

A população escolar deste estabelecimento de ensino é constituída pelas crianças que frequentam a Educação Pré-Escolar, e por outras que frequentam os quatro anos de escolaridade. No 1º Ciclo, encontravam-se matriculados, no ano lectivo 2008/2009, cerca de 232 alunos, distribuídos por 11 turmas. Os participantes deste estudo foram as crianças de três turmas do 3º ano.

Esta escola está inserida num grande centro populacional, que funciona como dormitório, tendo poucas zonas verdes e espaços de lazer. Grande parte da população residente nesta freguesia é de origem portuguesa, principalmente do norte do país, no

entanto, também residem muitos emigrantes oriundos dos PALOP's<sup>1</sup> com agregados familiares numerosos. O nível sócio económico destas famílias é maioritariamente baixo e médio baixo. As crianças que aqui residem, após a saída da escola ficam entregues às amas, às avós ou ficam sozinhas na rua com outras crianças.

### 2.3.2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Esta investigação contou com a participação dos docentes que leccionavam o 3º ano de escolaridade neste estabelecimento de ensino, dos alunos que se encontravam no 3º ano de escolaridade e dos respectivos pais/encarregados de educação que aceitaram colaborar.

Os três professores que participaram eram todos do género feminino e leccionavam nesta escola desde de Setembro de 2006, com 6 a 9 anos de experiência de ensino.

Relativamente à amostra de crianças envolvidas neste estudo apresentam-se os dados nas seguintes tabelas:

**Tabela 1 – Número de crianças por turma**

	Turmas	
	N	%
Turma 1	17	30%
Turma 2	20	35%
Turma 3	20	35%
Total	57	100%

**Tabela 2 – Caracterização da amostra de crianças por grupo**

	Grupo Experimental				Grupo Controlo		
	N	%	N	%	N	%	
Grupo Experimental	37	71,2%	Turma 1	17	45,9%		
			Turma 2	20	54,1%		
Grupo Controlo	15	28,8%			Turma 3 <sup>2</sup>	15	100%
Total	52	100%	37	100%		15	100%

**Tabela 3 – Caracterização da amostra de crianças por idade**

		Idade	
		Média	Média
Grupo Experimental	8,8	Turma 1	8,7
		Turma 2	8,9
Grupo Controlo	8,3	Turma 3	8,4

<sup>1</sup> Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa

<sup>2</sup> Esta turma é constituída por 20 alunos, no entanto, foram apenas considerados os 15 alunos que fazem parte do grupo de controlo, isto é, sobre os quais foi possível recolher os dados necessários.

**Tabela 4 – Caracterização da amostra de crianças por género**

Tabela 1: Características da amostra de crianças por gênero									
	Gênero								
	M				F				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Grupo Experimental	16	43,2%	21	56,8%	Turma 1	6	35,2%	11	64,8%
					Turma 2	10	50%	10	50%
Grupo Controlo	7	46,7%	8	53,3%	Turma 3	10	50%	10	50%

Relativamente à amostra de pais/encarregados de educação envolvidos neste estudo apresentam-se os dados nas seguintes tabelas.

**Tabela 5 – Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por grupo**

	Grupo Experimental				Grupo Controlo			
	N	%	N	%	N	%		
Grupo Experimental	37	71,2%	Turma 1	17	45,9%			
			Turma 2	20	54,1%			
Grupo Controlo	15	28,8%			Turma 3 <sup>3</sup>	15	100%	
Total	52	100%		37	100%		15	100%

**Tabela 6 – Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por género**

	Género			
	M		F	
	N	%	N	%
Grupo Experimental	16	43,2%	21	56,8%
Grupo Controlo	7	46,7%	8	53,3%

**Tabela 7 – Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por grau de parentesco**

	Grau de Parentesco					
	Mãe		Pai		Avó	
	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	22	59,5%	10	27%	5	13,5%
Grupo Controlo	13	86,7%	2	13,3%		

**Tabela 8 – Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por idade**

	Idade							
	<= 28		29 – 38		39 – 49		50 +	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	2	5,4%	14	37,8%	14	37,8%	7	18,9%
Grupo Controlo	1	6,7%	7	46,7%	6	40%	1	6,7%

**Tabela 9 – Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação por estado civil**

	Estado Civil									
	Casado		Solteiro		União Facto		Divorciado		Viúvo	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	22	59,5%	8	21,6%	1	2,7%	4	10,8%	2	5,4%
Grupo Controlo	7	46,7%	5	33,3%	1	6,7%	1	6,7%	1	6,7%

<sup>3</sup> Esta turma é constituída por 20 alunos, no entanto, foram apenas considerados os 15 participantes que fazem parte do grupo de controlo, isto é, sobre os quais foi possível recolher os dados necessários.

**Tabela 10 – Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação pelo número de filhos**

	Número de Filhos													
	1 Filho		2 Filhos		3 Filhos		4 Filhos		5 Filhos		7 Filhos		9 Filhos	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	6	16,2%	10	27%	7	18,9%	8	21,6%	5	13,5%	1	2,8%		
Grupo Controlo	2	13,3%	6	40%	3	20%	3	20%					1	6,7%

**Tabela 11 – Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação pelo grau de escolaridade**

	Escolaridade															
	4º Ano		5º Ano		6º Ano		7º Ano		8º Ano		9º Ano		10º Ano		12º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	20	54,1%	1	2,7%	3	8,1%	4	10,8%			3	8,1%	3	8,1%	3	8,1%
Grupo Controlo	4	26,7%	1	6,7%	2	13,3%	3	20%	1	6,7%	4	26,7%				

**Tabela 12 – Caracterização da amostra de pais/encarregados de educação pela profissão**

	Profissão <sup>4</sup>													
	Trabalhadores Não Qualificados		Operários		Pessoal dos Serviços e Vendedores		Pessoal Administrativo e Similares		Operadores de Instalações		Outro Domestica		Outro Desempregado	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	8	21,6%	5	13,5%	3	8,1%	3	8,1%	1	2,7%	10	27%	7	18,9%
Grupo Controlo	9	60%	2	13,3%	3	20%					1	6,7%		

## PROCEDIMENTOS

### 2.4. PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

De acordo com os objectivos propostos para este estudo optou-se por uma metodologia mista, ou seja, orientada numa perspectiva quantitativa com instrumentos objectivos (*Questionário do Comportamento Alimentar e Questionário Preferências Alimentares*) que possibilitam avaliar o comportamento e as preferências alimentares e, equitativamente orientada numa perspectiva qualitativa com instrumentos subjectivos (entrevista semi-estruturada, registo da avaliação final do programa e fichas de avaliação de conhecimentos criadas propositadamente para a avaliação de conhecimentos). Através da aplicação conjunta destes instrumentos, foi possível caracterizar melhor as mudanças alcançadas (comportamentos, preferências e conhecimentos) com a intervenção de três meses.

Os participantes do grupo experimental foram submetidos a dois momentos de avaliação, um antes de se iniciar o programa – avaliação pré-intervenção e outro após se

<sup>4</sup>Segundo a Classificação Nacional das Profissões (versão 1994) editado pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional, 2ª edição 2001. Acrescentou-se as categorias “Outro” por termos encontrado uma percentagem elevada de inquiridos nesta situação.

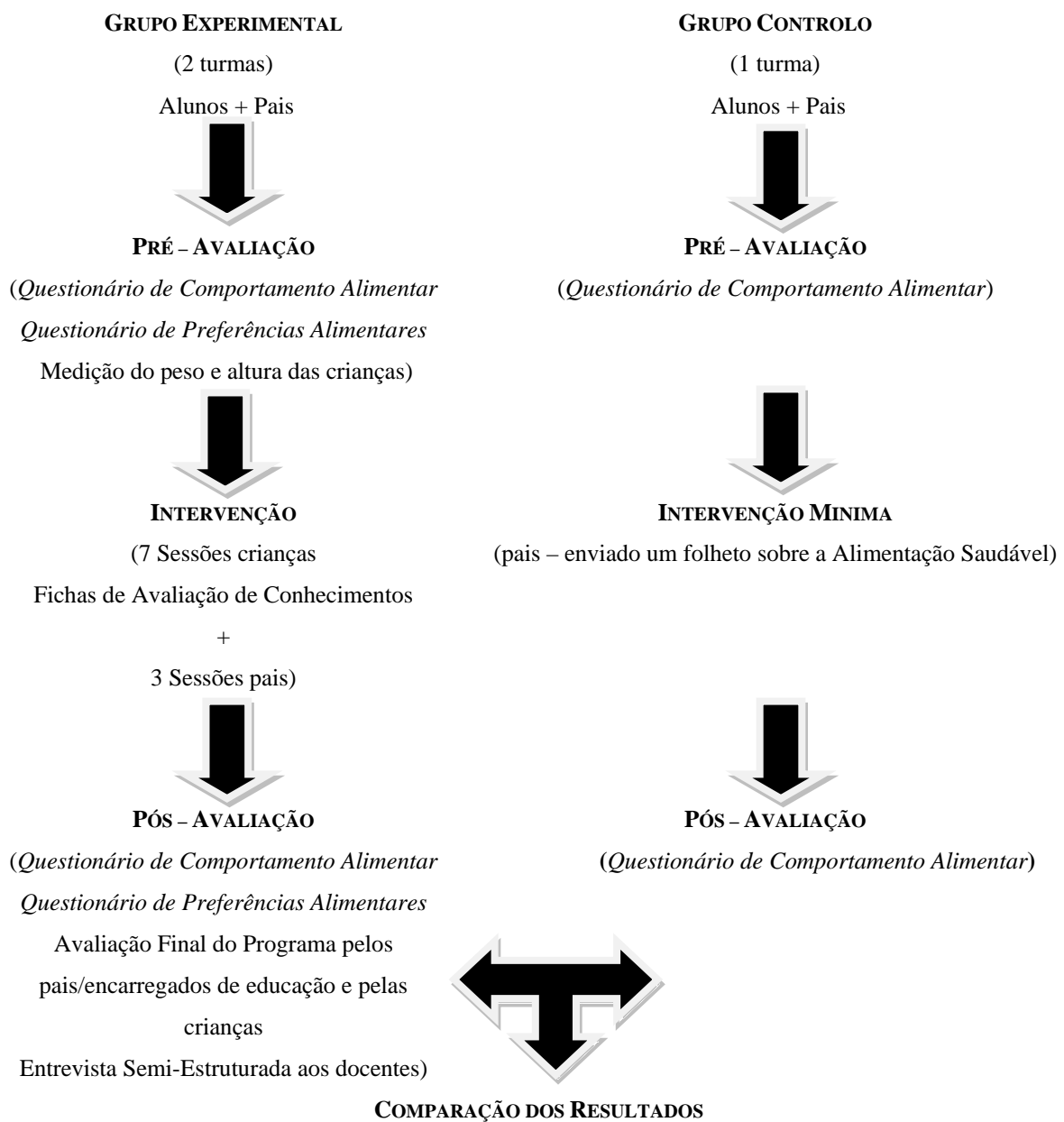


ter concluído a intervenção (última sessão para os pais/encarregados de educação e última sessão para as crianças).

Os participantes do grupo de controlo foram submetidos aos mesmos dois momentos avaliativos, correspondendo aos momentos de pré-avaliação e pós avaliação do grupo experimental (pais/encarregados de educação).

A figura 1 apresenta o plano do programa e sistematiza os diferentes momentos de avaliação.

Figura 1: Plano e sistematização dos diferentes momentos de avaliação do programa.



Em seguida serão apresentados os instrumentos de avaliação utilizados neste estudo.

## 2.5. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

**Tabela 13** – *Instrumentos de avaliação*

<b>QUESTIONÁRIO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL</b>	Aplicado aos pais/encarregados de educação do grupo experimental e do grupo de controlo.
<b>QUESTIONÁRIO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES</b>	Aplicado aos alunos do grupo experimental e aos respectivos pais/encarregados de educação.
<b>FICHAS DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS</b>	Aplicado aos alunos do grupo experimental.
<b>AVALIAÇÃO FINAL DO PROGRAMA</b>	Aplicado aos alunos do grupo experimental e aos respectivos pais/encarregados de educação.
<b>ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA</b>	Aplicado às professoras do grupo experimental.

### 2.5.1. *Questionário do Comportamento Alimentar (QCA)*, (ANEXO II).

O Questionário do Comportamento Alimentar foi adaptado do Questionário de Hábitos Alimentares Infantis e do Questionário de Avaliação de Determinantes do Comportamento Alimentar, que por sua vez, foi construído propositadamente para o estudo de Andrade (2008), sobre os determinantes sociais e psicológicos do comportamento alimentar infantil.

O QCA é composto por nove questões para uma avaliação geral sobre os hábitos alimentares das crianças, que classifica como saudáveis, pouco saudáveis e não saudáveis.

Na primeira parte do questionário são recolhidas informações objectivas como: por quem é respondido o questionário, nome da criança, número de horas que a criança passa na escola, onde e com quem almoça a criança e os dados sobre o encarregado de educação (grau de parentesco, idade, estado civil, número de filhos, escolaridade e profissão).

Através das respostas fornecidas às questões deste questionário é possível avaliar: o tempo de visionamento de televisão durante os dias de semana e durante o fim-de-semana (2 itens - tipo de resposta: 0 – 1 horas, 2 – 3 horas, 3 – 4 horas, 5 – 6 horas e mais de 6 horas); a preocupação com o peso da criança (1 item – tipo de resposta: quase sempre, bastantes vezes, às vezes, poucas vezes e nunca); a percepção de controlo sobre o comportamento alimentar da criança em casa e fora de casa (2 itens - tipo de resposta: quase sempre, bastantes vezes, às vezes, poucas vezes e nunca); a auto-eficácia relativamente ao comportamento alimentar da criança (1 item – tipo de

resposta: quase sempre, bastantes vezes, às vezes, poucas vezes e nunca); a percepção do peso da criança (1 item - tipo de resposta: peso a menos, peso normal e peso a mais); e dimensões consideradas relevantes para classificar o comportamento alimentar das crianças – frequência de ingestão de alimentos específicos e variedade alimentar. Nas dimensões da frequência e variedade de alimentos cada item corresponde a categorias de alimentos (exemplo: fruta, vegetais, guloseimas). Ainda, na dimensão frequência de ingestão de alimentos são dadas três alternativas de resposta (raramente ou nunca, pelo menos uma vez por semana e pelo menos uma vez por dia) aos 13 itens. Relativamente à variedade de ingestão de alimentos são dadas quatro alternativas de resposta (0 – 1 variedades, 2 – 3 variedades, 4 – 5 variedades e mais do que 5 variedades nos últimos sete dias). (Andrade, 2008).

Finalmente, no QCA foram ainda introduzidas três questões que permitem avaliar: a verificação dos rótulos dos alimentos (3 itens – tipo de resposta: raramente ou nunca, às vezes e frequentemente); as refeições em casa (2 itens – tipo de resposta: raramente ou nunca, às vezes, quase sempre e sempre), e finalmente, as refeições fora de casa e da escola durante um mês (tipo de resposta: em casa de familiares, com amigos, cafés/restaurantes tradicionais, restaurantes *fast food* e outro).

### **2.5.2. *Questionário Preferências Alimentares (QPA)*, (ANEXOS V e VI).**

As preferências alimentares das crianças foram avaliadas por uma metodologia lúdica adaptada por Andrade (2008) a partir da *Rank Order Preference Assessment* – (Birch, 1979, 1979a), e na qual cada criança tem que classificar as imagens de 33 alimentos em três categorias: não gosto, gosto “assim-assim” e gosto muito. Estas três categorias são concretizadas por três caixas onde estão desenhadas expressões diferenciadas correspondentes a estas três categorias, e onde a criança vai sucessivamente arrumando cartões com imagens de alimentos de vários tipos (lacticínios, cereais, fruta, etc).

Após a realização da avaliação das preferências alimentares das crianças, esta metodologia foi adaptada sob formato de questionário (ANEXO VI) e foi enviada aos pais/encarregados de educação para que classificassem as preferências alimentares dos seus educandos. O procedimento de classificação é semelhante, mas realizado em formato de papel e lápis e incidindo sobre as preferências alimentares da criança avaliadas pelos pais.

### **2.5.3. *Fichas de Avaliação de Conhecimentos*, (ANEXOS IX, X, XI e XII).**

Os conhecimentos alimentares adquiridos pelas crianças do grupo experimental foram avaliados através de fichas de avaliação de conhecimentos, criados propositadamente para este programa. As fichas correspondentes às sessões nº 2 e nº 3 incluem três questões com três hipóteses de resposta onde as crianças têm que seleccionar a resposta certa. A ficha correspondente à sessão nº 4 tem duas perguntas com o mesmo formato e uma pergunta de resposta aberta. A ficha correspondente à sessão nº 5 é composta por duas partes. Na primeira têm que responder a onze afirmações com “verdadeiro” ou “falso”, na segunda têm que responder a quatro questões seleccionando uma das três hipóteses fornecidas. Por cada resposta certa é dado um valor correspondente a 1, e por cada resposta errada é dado um valor correspondente a 0.

### **2.5.4. *Avaliação Final do Programa efectuada pelos alunos e pelos pais/encarregados de educação* (ANEXOS XV, XVI, XVII, XVIII, XIX e XX).**

A avaliação da satisfação do programa foi efectuada através das respostas dadas pelos alunos, a quatro questões de resposta aberta sobre o que aprenderam nas sessões. Uma das questões apresenta uma escala de Likert (1 – nada, 2 – pouco, 3 – “assim-assim”, 4 – muito e 5 – muitíssimo), onde é solicitado que respondam justificando o nível/grau de satisfação das sessões.

De igual forma foi efectuada a avaliação da satisfação do programa, através das respostas dadas pelos pais/encarregados de educação a quatro questões de resposta aberta.

Posteriormente foi feita uma análise de conteúdo das respostas às questões abertas, e organizadas categorias de resposta.

### **2.5.5. *Entrevista Semi-Estruturada*, (ANEXOS XXI, XXII, XXIII e XXIV).**

Realizou-se uma entrevista semi-estruturada às docentes das turmas do grupo experimental, como um contributo para a avaliação da intervenção. O formato de entrevista semi-estruturada, reúne determinadas vantagens, como o facto de ter uma natureza flexível, facilitar a comunicação e a expressão dos indivíduos entrevistados. Para além disso, esta metodologia qualitativa permite abordar diferentes áreas temáticas de forma a alcançar os objectivos previamente estabelecidos, e o entrevistado tem

liberdade para falar dos temas focados da forma que quiser e utilizando o tempo que necessita.

O guião da entrevista é composto por onze questões, e explora temas relacionados com a implementação do programa: vantagens, inconvenientes e dificuldades para a docente e para as crianças; identificação das mudanças no comportamento alimentar das crianças; importância da promoção dos hábitos alimentares saudáveis no contexto escolar; intenção de continuar a aplicar o programa; considerações e recomendações para melhorar este programa.

As duas docentes do grupo experimental participaram nas sete sessões realizadas com as crianças e nas três sessões dirigidas aos pais/encarregados de educação. No final do programa foram submetidas à entrevista semi-estruturada já referida, individualmente.

Após a realização da entrevista foi efectuada a transcrição do discurso produzido pelas professoras, e seguidamente, procedeu-se a uma análise de conteúdo.

A professora do grupo de controlo não foi submetida a qualquer tipo de avaliação, apenas lhe foi solicitado a colaboração nos procedimentos de avaliação preenchidos pelos pais dos alunos da sua turma.

Finalmente, depois de recolhidas todas as informações sobre o comportamento alimentar e as preferências alimentares, foi criada uma base de dados com recurso ao programa estatístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 16.0 para analisar os resultados da avaliação efectuada. Igualmente foram realizadas análises de conteúdo às entrevistas realizadas às professoras, aos dados obtidos pelos pais/encarregados de educação e pelas crianças, isto como forma de examinar os efeitos fomentados pelo programa.

## **2.6. PROCEDIMENTO DE INTERVENÇÃO**

O programa de intervenção incluiu sete sessões com as crianças, que decorreram durante três meses, durante o tempo lectivo, com intervalos de cerca de 15 dias tendo cada sessão a duração de duas horas em cada turma. Nas sessões foram abordadas temáticas diferentes, todavia antes ser iniciada a sessão era feito um apelo aos conhecimentos adquiridos nas sessões anteriores. As actividades e os materiais utilizados no programa, apresentaram um carácter lúdico de forma a motivar e a promover a participação activa das crianças para as diferentes tarefas. A pré-avaliação das preferências alimentares aconteceu na primeira sessão, e a pós-avaliação ocorreu na

última sessão (um mês depois da 6ª sessão). Ainda, foi realizada uma sessão extra (30 minutos de duração), onde foram efectuadas as medições do peso e da altura de cada criança, de forma a calcular o IMC e o respectivo percentil. A intervenção dirigida às crianças do grupo experimental seguiu o modelo que é apresentado no quadro 2.

As crianças do grupo de controlo não foram submetidas a qualquer tipo de intervenção.

**Quadro 2** – Conteúdos e actividades desenvolvidas no programa “*É Fácil Crescer Comendo Alimentos Saudáveis*” dirigido às crianças.

<i>Sessão 1 Crianças</i>	
<b>Objectivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeira Avaliação referente às Preferências Alimentares dos alunos.</li> <li>• Estabelecimento das regras de funcionamento das sessões.</li> </ul>	<b>Tema da sessão:</b> APRESENTAÇÃO
<b>Metodologias e técnicas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo) e debate em grupo sobre os conhecimentos alimentares.</li> </ul>	<b>Plano da sessão:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação do programa aos alunos.</li> <li>• Aplicação do instrumento de avaliação.</li> <li>• Reflexão sobre os conhecimentos alimentares</li> <li>• Lançamento de um trabalho de casa (tpc) “<i>O meu alimento preferido</i>”</li> </ul>
<b>Materiais utilizados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, datashow e Questionários de Avaliação das Preferências Alimentares.</li> </ul>	
<i>Sessão 2 Crianças</i>	
<b>Objectivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informação referente aos alimentos pertencentes à Roda dos Alimentos e à Pirâmide Alimentar.</li> </ul>	<b>Tema da sessão:</b> CONHECENDO OS ALIMENTOS – “ <i>O que é a Alimentação Saudável?</i> ”
<b>Metodologias e técnicas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo), técnicas de sugestão e auto-sugestão e debate em grupo sobre os conhecimentos alimentares.</li> </ul>	<b>Plano da sessão:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informação sobre os alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos e da Pirâmide dos Alimentos.</li> <li>• Actividades em pequeno grupo e partilha em grande grupo.</li> <li>• Actividade final – consolidação de conhecimentos.</li> <li>• Verificação e correcção do tpc.</li> <li>• Lançamento de um novo tpc.</li> </ul>
<b>Materiais utilizados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, datashow, material de suporte e fichas com actividades.</li> </ul>	
<i>Sessão 3 Crianças</i>	
<b>Objectivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informação referente à importância do pequeno-almoço e do lanche saudável.</li> <li>• Informação referente à alimentação desequilibrada e as consequências na imagem corporal</li> </ul>	<b>Tema da sessão:</b> A IMPORTÂNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO E DO LANCHE SAUDÁVEL NA NOSSA IMAGEM CORPORAL – “ <i>Um pequeno-almoço saudável é...</i> ”, “ <i>Os nossos lanches</i> ” e a “ <i>Imagem Corporal</i> ”.
<b>Metodologias e técnicas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo), auto-observação, auto-registo, técnicas de sugestão e auto-sugestão, modelagem e debate em grupo sobre os conhecimentos alimentares.</li> </ul>	<b>Plano da sessão:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulação do que é a alimentação saudável.</li> <li>• Visualização do lanche de cada aluno, e discussão com a turma sobre os lanches (registo dos alimentos que levam para a escola, seguidamente comparação dos lanches).</li> <li>• As consequências da alimentação desequilibrada na imagem corporal (actividade de escolha e diferenciação: “<i>Gostaria de ser assim no futuro, porque...</i>”.</li> <li>• Discussão em grupo sobre as temáticas visualizadas nos vídeos.</li> <li>• Actividade final – consolidação de conhecimentos.</li> <li>• Verificação e correcção do tpc.</li> <li>• Lançamento de um novo tpc.</li> </ul>
<b>Materiais utilizados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, datashow, material de suporte, vídeos e fichas com actividades.</li> </ul>	

<p align="center"><b>Sessão 4 Crianças</b></p>	
<p><b>Objectivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informação referente à importância do Almoço e do Jantar Saudável.</li> <li>• Visita ao refeitório da Escola</li> </ul> <p><b>Metodologias e técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo), contrato comportamental, técnicas de sugestão e auto-sugestão, <i>checklist</i> e debate em grupo sobre os conhecimentos alimentares</li> </ul> <p><b>Materiais utilizados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, datashow, material de suporte, papel de cenário, imagens de alimentos, fichas com actividades e toucas de cozinha.</li> </ul>	<p><b>Tema da sessão:</b> ALMOÇO E JANTAR SAUDÁVEL  <i>“O almoço e o jantar saudável”, “A nossa ementa saudável”, “O que existe no refeitório da nossa escola” e “O nosso livro de receitas saudáveis”.</i></p> <p><b>Plano da sessão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informação sobre a importância do almoço e do jantar saudável.</li> <li>• Actividades: cartaz sobre os alimentos saudáveis que poderão ser ingeridos nas refeições diárias; criação de um regime alimentar saudável: <i>“A minha ementa saudável”</i>.</li> <li>• Visita guiada ao refeitório, realização de actividades em grupo e seguidamente partilha em grande grupo.</li> <li>• Organização do <i>“Livro de Receitas Saudáveis da Turma”</i>.</li> <li>• Assinatura do contrato: <i>“O Nosso Lanche Saudável”</i>.</li> <li>• Verificação e correcção do tpc.</li> <li>• Lançamento de um novo tpc.</li> </ul>
<p align="center"><b>Sessão 5 Crianças</b></p>	
<p><b>Objectivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informação sobre os benefícios da Fruta na alimentação diária.</li> <li>• Informação sobre os principais Erros Alimentares</li> </ul> <p><b>Metodologias e técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo), modelagem, técnicas de sugestão e auto-sugestão e debate em grupo sobre os conhecimentos alimentares</li> </ul> <p><b>Materiais utilizados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, datashow, vídeos e algum material de suporte (folhas com actividades)</li> </ul>	<p><b>Tema da sessão:</b> A FRUTA NA NOSSA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA  <i>“Qual é a importância da fruta na nossa alimentação?”, “Os erros alimentares” e “O que foi que aconteceu ao João?”.</i></p> <p><b>Plano da sessão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação do tema sobre a importância da fruta. Visualização de vídeos, seguindo-se uma reflexão e um debate sobre os vídeos. Actividade: <i>“Salada de frutas e letras”</i>.</li> <li>• Apresentação do tema sobre os erros alimentares. Visualização de vídeos, sucedendo-se uma reflexão e debate sobre os vídeos. Actividade: <i>“Como podemos ajudar o João?”</i></li> <li>• Actividade final – consolidação de conhecimentos.</li> <li>• Verificação e recolha dos TPC.</li> <li>• Lançamento de um tpc.</li> </ul>
<p align="center"><b>Sessão 6 Crianças</b></p>	
<p><b>Objectivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informação sobre os rótulos dos alimentos</li> </ul> <p><b>Metodologias e técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo), modelagem, técnicas de sugestão e auto-sugestão e roleplay.</li> </ul> <p><b>Materiais utilizados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, datashow, vídeos, várias embalagens de alimentos saudáveis e não saudáveis e material de suporte (folhas com actividades)</li> </ul>	<p><b>Tema da sessão:</b> RÓTULOS DOS NOSSOS ALIMENTOS  <i>“Descobrindo os rótulos dos alimentos”, “Resolvendo algumas situações” e “O nosso lema sobre a Alimentação Saudável”.</i></p> <p><b>Plano da sessão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega e correcção do trabalho de casa.</li> <li>• Apresentação do tema sobre a visualização dos rótulos de alguns alimentos. Reflexão sobre o vídeo visualizado. Actividade: <i>“Descobrindo o B.I dos alimentos”</i></li> <li>• Actividade de resolução de três situações do dia-a-dia.</li> <li>• Actividade final: <i>“O nosso lema da Alimentação Saudável é...”</i></li> </ul>
<p align="center"><b>Sessão 7 Crianças</b></p>	
<p><b>Objectivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do programa</li> <li>• Segunda Avaliação referente às Preferências Alimentares dos alunos.</li> </ul> <p><b>Metodologias e técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas fenomenológicas, auto-avaliação e reforço social.</li> </ul> <p><b>Materiais utilizados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, datashow, material de suporte, fichas de avaliação do programa e questionários.</li> </ul>	<p><b>Tema da sessão:</b> O QUE APRENDI SOBRE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL? – Avaliação</p> <p><b>Plano da sessão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do programa. <i>“O que aprendi com estas sessões?”</i></li> <li>• Aplicação do instrumento de avaliação.</li> <li>• Entrega de prémios</li> </ul>

<i>Sessão Extra – Crianças</i>	
<b>Objectivos</b>	<b>Tema da sessão:</b> Medição do peso e da altura
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcular o IMC e o respectivo percentil.</li> </ul>	
<b>Metodologias e técnicas:</b>	<b>Plano da sessão:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento de informação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medição do peso e da altura de cada criança.</li> </ul>
<b>Materiais utilizados:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balança digital “Electronia” e fita métrica.</li> </ul>	

Os pais/encarregados de educação da amostra realizaram uma pré e pós avaliação do comportamento alimentar dos seus educandos. A primeira avaliação sobre o comportamento alimentar das crianças ocorreu no início da implementação do programa, e a segunda avaliação coincidiu com a última sessão do programa. Além disso, os pais do grupo experimental realizaram uma avaliação sobre as preferências alimentares dos seus educandos.

Os pais do grupo experimental participaram na intervenção composta por três sessões do programa, enquanto o grupo de controlo apenas recebeu uma informação (folheto informativo – ANEXO XXV) sobre os hábitos alimentares saudáveis na infância. As intervenções dirigidas aos pais do grupo experimental ocorreram em três momentos. A primeira sessão coincidiu no momento da entrega das avaliações referentes ao 1º período, a segunda sessão ocorreu na penúltima sessão realizada às crianças, e a terceira coincidiu com o momento de entrega das avaliações referentes ao 2º período. Cada uma das três sessões teve uma duração de uma hora em cada turma. No final da intervenção foi-lhes solicitado que avaliassem o programa. A intervenção dirigida aos pais/encarregados de educação deste grupo seguiu o modelo que é apresentado no quadro 3.

**Quadro 3** – Conteúdos e actividades desenvolvidas no programa “*É Fácil Crescer Comendo Alimentos Saudáveis*” dirigido aos pais/encarregados de educação.

<i>Sessão 1 Pais/Encarregados de Educação</i>	
<b>Objectivos</b>	<b>Tema da sessão:</b> APRESENTAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação do programa.</li> <li>• Primeira Avaliação referente aos Comportamentos Alimentares dos educandos.</li> </ul>	
<b>Metodologias e técnicas:</b>	<b>Plano da sessão:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação do programa aos pais.</li> <li>• Aplicação do instrumento de avaliação (questionário).</li> <li>• Pedido de colaboração aos pais/ encarregados de educação</li> <li>• Reflexão sobre os comportamentos alimentares das crianças.</li> </ul>
<b>Materiais utilizados:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canetas e Questionários de Avaliação dos Comportamentos Alimentares</li> </ul>	



### ***Sessão 2 Pais/Encarregados de Educação***

#### **Objectivos**

- Promoção de hábitos alimentares saudáveis no contexto familiar
- Apresentação da importância do pequeno-almoço e dos lanches saudáveis.

#### **Metodologias e técnicas:**

- Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo), técnicas de sugestão e auto-sugestão e debate em grupo.

#### **Materiais utilizados:**

- Computador, datashow e algum material de suporte.

- **Tema da sessão:** A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL “As vantagens dos hábitos alimentares saudáveis na Família” e “A importância do pequeno-almoço e do lanche saudável.

#### **Plano da sessão:**

- Apresentação do tema sobre as vantagens dos hábitos alimentares saudáveis.
- Debate e momento de esclarecimento de dúvidas sobre os hábitos alimentares adequados e desadequados.
- Sensibilização sobre a importância da realização do pequeno-almoço saudável em casa.
- Recomendação na preparação do lanche saudável em casa

### ***Sessão 3 Pais/Encarregados de Educação***

#### **Objectivos**

- Segunda Avaliação referente aos Comportamentos Alimentares dos educandos.
- Avaliação do programa

#### **Metodologias e técnicas:**

- Fornecimento de informação, técnicas fenomenológicas (escuta-activa, clarificação e resumo), auto-avaliação, técnicas de sugestão e auto-sugestão e debate em grupo.

#### **Materiais utilizados:**

- Canetas e Questionários de Avaliação dos Comportamentos Alimentares

- **Tema da sessão:** A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E AVALIAÇÃO SOBRE O PROGRAMA – *Avaliação*

#### **Plano da sessão:**

- Aplicação do instrumento de avaliação (questionário).
- Avaliação do programa
- Fornecimento de algumas recomendações relacionadas com o pequeno-almoço, lanches, almoço e jantar.

### **3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS**

Neste capítulo serão inicialmente apresentados os resultados quantitativos obtidos a partir da aplicação dos seguintes instrumentos: *Questionário do Comportamento Alimentar* e *Questionário das Preferências Alimentares*. Posteriormente serão analisados os dados qualitativos recolhidos através da avaliação de conhecimentos nutricionais e dos elementos adicionais da avaliação da eficácia do impacto do programa.

#### **OBJECTIVO GERAL**

- Estudar o comportamento e as preferências alimentares de um grupo de crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos.

Com o intuito de dar resposta ao presente objectivo, começamos por apresentar os resultados referentes à amostra total de crianças (grupo experimental e grupo de controlo), que constitui esta investigação. Os dados correspondentes ao percentil do índice de massa corporal e das preferências alimentares são referentes apenas às crianças do grupo experimental, enquanto as informações do comportamento alimentar são referentes à amostra total.

#### **3.1. ANÁLISE DOS DADOS QUANTITATIVOS**

##### **3.1.1. PERCENTIL DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL**

São apresentadas as frequências e as percentagens referentes ao percentil obtido pelas crianças do grupo experimental. Os resultados do percentil são baseados no cálculo definido pelo *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC)<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> A DGS utiliza as normas definidas pelo CDC para determinar o percentil referente ao IMC infantil. Estes critérios representam as curvas de crescimento de uma população saudável.

**Tabela 14** – Caracterização do Percentil referente ao IMC do Grupo Experimental

	N	Peso Normal [percentil 5-84]	%	Sobrepeso [percentil 85-94]	%	Obesidade [percentil 95-100]	%
Grupo Experimental	37	26	70,3%	5	13,5%	6	16,2%
Comportamento Alimentar							
	Média	30		31		32	
	Desvio Padrão	7		7		8	
	Mínimo	18		22		25	
	Máximo	47		40		42	
Preferências Alimentares							
	Média	19		22		30	
	Desvio Padrão	52		35		33	
	Mínimo	-88		-26		-14	
	Máximo	133		61		76	

Verifica-se que as crianças com um índice de massa corporal normal (70,3%) constituem o grupo prevalecente, seguindo-se o grupo de obesos (16,2%) e com sobrepeso (13,5%), que entre si totalizam pouco menos do que um terço do grupo.

Constatamos, através da tabela 14, que no geral as crianças apresentam hábitos médios. Quanto às preferências alimentares as crianças que apresentam preferências mais baixas são que possuem um índice de massa corporal mais baixo.

Não foram realizados testes estatísticos dada a grande diferença entre o número de crianças que se situam em cada um dos intervalos dos percentis.

### **3.1.2. COMPORTAMENTO ALIMENTAR INICIAL**

Para analisar as diferenças em relação ao tipo de hábitos alimentares, as crianças foram divididas por três grupos, respectivamente com maus hábitos (valores de 0 a 22), hábitos médios (valores entre 23 a 40) e bons hábitos (valores entre 41 e 62).

Seguidamente serão apresentadas as frequências e as percentagens referentes aos hábitos alimentares das crianças, de modo a permitir uma caracterização geral da amostra.

**Tabela 15** – *Caracterização dos Hábitos Alimentares da Amostra.*

N	Maus Hábitos	%	Hábitos Médios	%	Bons Hábitos	%
52	6	11,5%	41	78,8%	5	9,6%

Tendo por base a tabela 15, verifica-se que a maioria das crianças tem hábitos médios (78,8%), tal como descritos pelos pais.

Para verificar se existem diferenças significativas no comportamento alimentar entre as crianças do grupo experimental e do grupo de controlo, realizámos testes t de *Student* para amostras independentes, uma vez que os pré-requisitos necessários para a utilização deste teste foram confirmados.

**Tabela 16** – *Diferenças no Comportamento Alimentar da Amostra em grupos.*

	Grupo Experimental (N=37)		Grupo de Controlo (N=15)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Comportamento Alimentar	30.14	7.26	32.47	6.71	-1.072

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo, ou seja, os grupos que constituem a amostra podem ser considerados equivalentes.

Para averiguar a existência de associação entre o comportamento alimentar com o número de horas (por escalões) que as crianças passam a ver televisão, foi realizada uma análise de correlação através do coeficiente de *Spearman*.

**Tabela 17** – *Correlação entre o Comportamento Alimentar e o tempo de visualização de televisão por escalões para a Amostra total.*

	Comportamento alimentar
Número de horas que vê TV durante a semana	-.24
Número de horas que vê TV ao fim-de-semana	-.29*

\*  $p \leq .05$

Tendo por base a tabela 17, constatamos que, o comportamento alimentar correlacionou-se de forma moderada, negativa e estatisticamente significativa com o número de horas que as crianças vêem televisão ao fim-de-semana,  $\rho = -.29$ ;  $p = .036$ .

Os resultados mostram que quanto mais horas as criança estão expostas a televisão durante o fim-de-semana, menos saudável é o seu comportamento alimentar.

Para investigar a existência de associação entre o comportamento alimentar com a preocupação dos pais com o peso dos filhos, com a capacidade dos pais em controlar a alimentação dos filhos e com a auto-eficácia dos pais em relação a possibilidade de facilitarem uma alimentação saudável aos filhos, foi realizada uma análise de correlação através do coeficiente de *Spearman*.

**Tabela 18** – *Correlação entre o Comportamento Alimentar, a preocupação, o controlo e a auto-eficácia dos pais/encarregados de educação da Amostra total.*

	Comportamento alimentar
Preocupação com o peso do filho(a)	-.12
Capacidade de controlar alimentação em casa	-.22
Capacidade de controlar alimentação fora de casa	-.20
Ser capaz de fazer o(a) filho(a) tenha uma alimentação saudável	-.48**

\*\*  $p \leq .01$ .

De acordo com a tabela 18, verificamos que, o comportamento alimentar correlacionou-se de forma moderada, negativa e estatisticamente significativa apenas com a auto-eficácia dos pais possibilitarem que a criança faça uma alimentação saudável  $\rho = -.48$ ;  $p = .0003$ . Os resultados mostram que quanto menos os pais conseguem fazer com que a alimentação seja saudável, menos saudável é o comportamento alimentar das crianças.

Com o intuito de conhecer a existência de associação entre o comportamento alimentar, com a percepção que os pais têm sobre o peso dos filhos e a frequência com que as crianças comem fora de casa, foi realizada uma análise de correlação através do coeficiente de *Spearman*.

**Tabela 19** – Correlação entre o Comportamento Alimentar, percepção de peso e a frequência com que as crianças comem fora de casa para a Amostra total

	Comportamento alimentar
Percepção do peso do filho(a)	-.06
Frequência com que come fora de casa	
Em casa de familiares	-.10
Com amigos	-.29*
Em cafés/restaurantes tradicionais	-.26
Em restaurantes <i>fast food</i>	-.47**

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$ .

Analisando a tabela 19, constatamos que o comportamento alimentar correlacionou-se de forma moderada, negativa e estatisticamente significativa apenas com a frequência com que a criança come com amigos e em restaurantes *fast food*, com valores de correlação que variam entre  $\rho = -.29$ ;  $p = .036$  e  $\rho = -.47$ ;  $p = .0003$ . Os resultados mostram que quanto maior é a frequência com que as crianças comem com amigos ou em restaurantes *fast food*, menos saudável é o seu comportamento alimentar.

### **3.1.3. PREFERÊNCIAS ALIMENTARES INICIAIS**

A avaliação das preferências alimentares foi efectuada apenas com as crianças do grupo experimental, como tal em seguida serão apresentados os resultados referentes a estas crianças.

Em seguida apresentamos as médias e os desvios-padrão dos resultados totais das crianças, referentes às preferências alimentares.

**Tabela 20** – Caracterização das Preferências totais alimentares do Grupo Experimental

	Pré-Intervenção (N=37)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Valor Total de Preferências Alimentares	21.35	46.65

Podemos observar, pela análise da Tabela 20, que as crianças tendem a ter preferências alimentares saudáveis baixas ( $M=21.35$ , num intervalo de - 231; 231), encontrando-se pouco acima do valor central (0).

Seguidamente apresentamos as médias, os desvios-padrão, os mínimos e os máximos dos resultados totais das crianças, referentes às preferências alimentares por alimentos (saudáveis, neutros e não saudáveis).

**Tabela 21** – *Caracterização das Preferências Alimentares por tipo de alimentos do Grupo Experimental*

	Pré-Intervenção (N=37)			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Valor Total das Preferências por tipo de Alimentos:				
Saudáveis	51.32	31.53	-18 (1)	99
Neutros	21.57	8.68	-3	33
Não Saudáveis	-88.30	15.85	-99 (2)	-27

Nota: (1) – Os resultados vão no sentido de um maior valor representar uma maior preferência.  
(2) – Os resultados vão no sentido de um maior valor representar uma menor preferência.

Podemos considerar, pela análise da Tabela 21, que as crianças tendem a ter preferências alimentares saudáveis médias ( $M=51.32$ , num intervalo de - 99; 99), tendem elevada preferência por alimentos neutros ( $M=21.57$ , num intervalo de -33; 33) e elevada preferência por alimentos não saudáveis ( $M=-88.30$ , num intervalo de -99; 99).

## OBJECTIVO GERAL

- Comparar os comportamentos alimentares dos grupos que receberam um programa de promoção da alimentação saudável, com um grupo de controlo.

## OBJECTIVOS ESPECIFICOS

**Objectivo 1)** Caracterizar os comportamentos alimentares das crianças dos grupos com intervenção com o do grupo de controlo antes e depois da realização do programa através do Questionário do Comportamento Alimentar (QCA).

### 3.1.4. AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO GRUPO EXPERIMENTAL E NO GRUPO DE CONTROLO, ANTES E APÓS A INTERVENÇÃO DO PROGRAMA

Foram analisadas as diferenças entre os tipos de hábitos alimentares nos dois momentos de avaliação, para ambos os grupos.

**Tabela 22** – Caracterização dos Hábitos Alimentares antes e depois do Programa no Grupo Experimental e no Grupo Controlo

		N	Maus Hábitos	%	Hábitos Médios	%	Bons Hábitos	%
Questionário Pré	Grupo Experimental	37	5	13,5%	29	78,4%	3	8,1%
	Grupo Controlo	15	1	6,7%	12	80%	2	13,3%
Questionário Pós	Grupo Experimental	37	1	2,7%	20	54,1%	16	43,2%
	Grupo Controlo	15	1	6,7%	12	80%	2	13,3%

Verifica-se que na avaliação pós-intervenção, o grupo experimental apresenta um número mais elevado de crianças com hábitos médios e bons hábitos, enquanto o grupo de controlo não apresenta mudanças em relação à primeira avaliação.

Para verificar se existem diferenças significativas no comportamento alimentar das crianças do grupo experimental e do grupo de controlo depois da intervenção, realizámos testes t de *Student* para amostras independentes, pois aqui também foram confirmados os pré-requisitos necessários para utilização deste teste.

**Tabela 23** – Diferenças no Comportamento Alimentar entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo após o Programa

	Grupo Experimental (N=37)		Grupo de Controlo (N=15)		t
	M	DP	M	DP	
Comportamento Alimentar Pós Intervenção	38.81	9.43	30.53	6.88	3.077**

\*\*  $p \leq .01$

Na tabela 23 constata-se que as diferenças no comportamento alimentar das crianças do grupo experimental e do grupo de controlo após a intervenção é estatisticamente significativa, para o  $t(50) = 3.077$ ;  $p = .003$ . As crianças do grupo experimental apresentam um comportamento alimentar mais próximo dos bons hábitos, em comparação com as crianças do grupo de controlo.

Com a finalidade de averiguarmos as diferenças no comportamento alimentar do grupo experimental entre os momentos pré e pós intervenção, utilizámos teste t de *Student*.



**Tabela 24** – *Diferenças no Comportamento Alimentar entre os dois momentos de avaliação no Grupo Experimental*

<i>Experimental</i>					
	Pré-Intervenção		Pós-Intervenção		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
	Grupo Experimental				
Comportamento Alimentar Total	30.14	7.26	38.81	9.43	-4.776**

\*\*  $p \leq .01$ ;

Pela análise da tabela 24, constatámos que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação nas crianças do grupo experimental, para o total da medida do comportamento alimentar  $t(36) = -4.776$ ;  $p = .000$ . Os resultados mostram que as crianças após a intervenção apresentam um comportamento alimentar mais próximo dos bons hábitos alimentares.

Através da comparação efectuada entre os alimentos consumidos antes e depois da intervenção do programa, verifica-se que houve mudanças importantes no comportamento alimentar do grupo experimental e mudanças mínimas no grupo de controlo, cujos detalhes podem ser consultados na análise descritiva em anexo (ANEXO XXVI).

Atendendo que só observámos mudanças significativas no comportamento alimentar do grupo experimental, apresentamos seguidamente as frequências e as variedades referentes aos alimentos consumidos, bem como os resultados do teste *Wilcoxon* (variáveis ordinais entre duas amostras relacionadas) obtidos através da análise das diferenças entre os dois momentos de avaliação.

**Tabela 25** – *Diferenças entre os alimentos consumidos pré e pós intervenção grupo experimental*

	Questionário Pré		Questionário Pós		<i>Z</i>
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	
<b>Fruta</b>					-1.732
Raramente ou nunca a pelo menos uma vez por semana	13	35.1	7	18.9	
Pelo menos uma vez por dia	24	64.9	30	81.1	
<b>Vegetais</b>					-2.496*
Raramente ou nunca a pelo menos uma vez por semana	23	62.2	14	37.8	
Pelo menos uma vez por dia	14	37.8	23	62.2	
<b>Doces/guloseimas</b>					-1.633
Raramente ou nunca	3	8.1	7	18.9	
Pelo menos uma vez por semana a pelo menos uma vez por dia	34	91.9	30	81.1	

<b>Lacticínios</b>					-1.508
Raramente ou nunca a pelo menos uma vez por semana	9	24.3	4	10.8	
Pelo menos uma vez por dia	28	75.7	33	89.2	
<b>Carne Gorda</b>					-2.236*
Raramente ou nunca a pelo menos uma vez por semana	23	62.2	28	75.7	
Pelo menos uma vez por dia	14	37.8	9	24.3	
<b>Carne Magra</b>					-2.828**
Raramente ou nunca	9	24.3	1	2.7	
Pelo menos uma vez por semana a pelo menos uma vez por dia	28	75.7	36	97.3	
<b>Peixe</b>					-2.496*
Raramente ou nunca a pelo menos uma vez por semana	28	75.7	19	51.4	
Pelo menos uma vez por dia	9	24.3	18	48.6	
<b>Leguminosas</b>					-2.673**
Raramente ou nunca	14	37.8	4	10.8	
Pelo menos uma vez por semana a pelo menos uma vez por dia	23	62.2	33	89.2	
<b>Cereais ou alimentos à base de cereais</b>					.000
Raramente ou nunca a pelo menos uma vez por semana	7	18.9	7	18.9	
Pelo menos uma vez por dia	30	81.1	30	81.1	
<b>Alimentos com açúcar adicionado</b>					-2.111*
Raramente ou nunca	6	16.2	13	35.1	
Pelo menos uma vez por semana a pelo menos uma vez por dia	31	83.8	24	64.9	
<b>Alimentos temperados ou cozinhados com sal</b>					-2.840**
Raramente ou nunca	2	5.4	13	35.1	
Pelo menos uma vez por semana a pelo menos uma vez por dia	35	94.6	24	64.9	
<b>Alimentos integrais</b>					-1.000
Raramente ou nunca a pelo menos uma vez por semana	35	94.6	33	89.2	
Pelo menos uma vez por dia	2	5.4	4	10.8	
<b>Lacticínios meio gordos</b>					-2.000*
Raramente ou nunca a pelo menos uma vez por semana	17	45.9	9	24.3	
Pelo menos uma vez por dia	20	54.1	28	75.7	
<b>Baixo em açúcar ou sem açúcar</b>					-2.482*
Raramente ou nunca	20	54.1	10	27.0	
Às vezes	13	35.1	17	45.9	
Frequentemente	4	10.8	10	27.0	
<b>Baixo em gordura ou sem gordura</b>					-2.936**
Raramente ou nunca	20	54.1	7	18.9	

Às vezes	11	29.7	16	43.2	
Frequentemente	6	16.2	14	37.8	
<b>Adição de outro suplemento ou vitamina</b>					-2.632**
Raramente ou nunca	16	43.2	6	16.2	
Às vezes	9	24.3	12	32.4	
Frequentemente	12	32.4	19	51.4	
<b>Legumes (variedade)</b>					-2.297*
0-1 Variedade	13	35.1	5	13.5	
2-3 Variedades	9	24.3	12	32.4	
4-5 Variedades	8	21.6	4	10.8	
Mais de 5 variedades	7	18.9	16	43.2	
<b>Carne (variedade)</b>					-.915
0-1 Variedade	4	10.8	2	5.4	
2-3 Variedades	16	43.2	12	32.4	
4-5 Variedades	10	27.0	18	48.6	
Mais de 5 variedades	7	18.9	5	13.5	
<b>Peixe (variedade)</b>					-2.291*
0-1 Variedade	12	32.4	7	18.9	
2-3 Variedades	16	43.2	10	27.0	
4-5 Variedades	6	16.2	15	40.5	
Mais de 5 variedades	3	8.1	5	13.5	
<b>Leguminosas (variedade)</b>					-2.200*
0-1 Variedade	18	48.6	8	21.6	
2-3 Variedades	12	32.4	13	35.1	
4-5 Variedades	3	8.1	12	32.4	
Mais de 5 variedades	4	10.8	4	10.8	
<b>Cereais e alimentos à base de cereais (variedade)</b>					-2.176*
0-1 Variedade	6	16.2	6	16.2	
2-3 Variedades	19	51.4	8	21.6	
4-5 Variedades	7	18.9	14	37.8	
Mais de 5 variedades	5	13.5	9	24.3	
<b>Fruta (variedade)</b>					-2.717**
0-1 Variedade	6	16.2	4	10.8	
2-3 Variedades	10	27.0	6	16.2	
4-5 Variedades	12	32.4	5	13.5	
Mais de 5 variedades	9	24.3	22	59.5	

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$ .

Os resultados mostram que os pais/encarregados de educação avaliam que a frequência com que as crianças comem vegetais, carne magra, peixe, leguminosas, laticínios meio gordos, alimentos baixos em açúcar ou sem açúcar, alimentos baixos em gordura ou sem gordura e alimentos com adição de suplemento ou vitamina aumentou significativamente, após a intervenção. E que, de igual modo, a frequência

com que as crianças comem carne gorda, alimentos açucarados, alimentos temperados ou cozinhados com sal diminuiu significativamente.

Também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na variedade, indicando que os pais/encarregados de educação reportam um aumento no consumo da variedade destes alimentos.

Para averiguarmos se havia alguma associação entre o comportamento alimentar e as variáveis demográficas das crianças e dos pais/encarregados de educação avaliados, realizámos um estudo de correlação através do coeficiente de *Pearson*.

**Tabela 26** – *Correlações entre o Comportamento Alimentar, a Idade dos Pais/Encarregados de Educação e, Número de Filhos no Grupo Experimental*

	Idade dos Pais	Nº de Filhos
Comportamento Alimentar – Pré Intervenção	-.02	-.06
Comportamento Alimentar – Pós Intervenção	.00	.10

Não foram encontradas quaisquer correlações significativas entre o comportamento alimentar, a idade dos pais/encarregados de educação e número de filhos, tanto para os resultados obtidos antes como depois da intervenção.

Com o objectivo de averiguar a existência de diferenças significativas no comportamento alimentar entre as crianças que estão na escola apenas no horário escolar e aquelas que passam todo o dia na escola, realizámos um teste t de *Student* para amostras independentes.

**Tabela 27** – *Diferenças entre o Número de Horas passadas na Escola para o Comportamento Alimentar do Grupo Experimental*

	Normal (N=18)		Extra-curricular (N=19)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Comportamento Alimentar Pré Intervenção	30.22	8.63	30.05	5.91	.070
Comportamento Alimentar Pós Intervenção	38.50	11.09	39.11	7.84	-1.91

$p > .05$ .

Analisando a tabela 27, constatamos que não foram encontradas quaisquer diferenças significativas no comportamento alimentar entre as crianças que passam até 6 horas na escola (horário escolar), e as crianças que passam 8 horas e meia na escola (horário extra-curricular).

Com o intuito de avaliar as diferenças no comportamento alimentar das crianças do grupo experimental cujos pais/encarregados de educação possuem graus de escolaridade diferentes, realizámos o teste de análise de variâncias (ANOVA) para amostras independentes.

**Tabela 28** – *Diferenças entre o Grau de Escolaridade dos Pais/Encarregados de Educação para o Comportamento Alimentar no Grupo Experimental*

		Grau de Escolaridade dos Pais								F
		1º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		Secundário		
		M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
Comportamento Alimentar Pré Intervenção		29.20	5.40	35.75	3.76	25.29	8.36	35.17	9.17	3.524*
Comportamento Alimentar Pós Intervenção		36.30	9.35	41.75	7.37	42.9	10.6	41.17	9.1	1.049

\*  $p \leq .05$ .

Na tabela 28, constatamos que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no comportamento alimentar das crianças com pais/ encarregados de educação com diferentes habilitações no momento pré intervenção  $F(3; 36) = 3.524$ ;  $p = .025$ . Os resultados revelam que antes da intervenção os pais/encarregados de educação com habilitações ao nível do 1º e 3º ciclo tinham filhos com piores comportamentos alimentares. Não se observam diferenças significativas após intervenção, embora os pais/encarregados de educação com habilitações ao nível do 1º ciclo reportem comportamentos alimentares nos filhos ligeiramente inferiores.

### 3.1.5. COMPARAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR ENTRE AS DUAS TURMAS DO GRUPO EXPERIMENTAL, ANTES E DEPOIS DO PROGRAMA

Atendendo a que o programa foi efectuado separadamente a duas turmas, e que, apesar de se ter usado as mesmas metodologias e matérias, as turmas tinham comportamentos um pouco diferentes, pretendemos averiguar se as mudanças dos hábitos alimentares em cada turma foram semelhantes.

**Tabela 29** – *Caracterização dos Hábitos Alimentares nos dois momentos de Avaliação na turma 1 e na turma 2*

		N	Maus Hábitos	%	Hábitos Médios	%	Bons Hábitos	%
Turma 1	Questionário Pré	17	3	17,6%	12	70,6%	2	11,8%
	Questionário Pós	17	0	0%	10	58,8%	7	41,2%
Turma 2	Questionário Pré	20	2	10%	17	85%	1	5%
	Questionário Pós	20	1	5%	10	50%	9	45%

Comparando os comportamentos alimentares das crianças da turma 1 nos dois momentos, verifica-se que após a intervenção o número de crianças com maus hábitos é inexistente, que ocorreu uma diminuição do número de crianças que tinham hábitos médios (58,8%), e que houve um aumento do número de crianças que passaram a realizar uma alimentação mais saudável (41,2%). De igual forma, para as crianças da turma 2, houve um decréscimo do número de crianças com maus hábitos (5%) e hábitos médios (50%). Quase metade das crianças desta turma passou a efectuar uma alimentação mais saudável (45%).

Seguidamente apresentamos as médias e o desvio-padrão da medida de comportamentos alimentares, assim como os resultados obtidos através do teste t de *Student* que permite analisar as diferenças pré e pós intervenção por turma.

**Tabela 30 – Diferenças no Comportamento Alimentar entre os dois momentos de avaliação nas turmas**

	Pré-Intervenção		Pós-Intervenção		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Turma 1 Comportamento Alimentar	30.29	7.86	38.88	9.47	-3.188**
Turma 2 Comportamento Alimentar	30.00	6.91	38.75	9.64	-3.466**

\*\*  $p \leq .01$ ;

De acordo com a tabela 30, observamos que em ambas as turmas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação para o total da medida do comportamento alimentar (turma 1:  $t(16) = -3.188$ ;  $p = .006$ ; turma 2:  $t(19) = -3.466$ ;  $p = .003$ ). Estes resultados demonstram que os pais/encarregados de educação das duas turmas reportam uma melhoria significativa no comportamento alimentar das crianças.

**Objectivo 2)** Caracterizar as preferências alimentares das crianças do grupo experimental antes e depois da realização do programa através do *Questionário das Preferências Alimentares (QPA)*.

### 3.1.6. AVALIAÇÃO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DO GRUPO EXPERIMENTAL, ANTES E DEPOIS DA INTERVENÇÃO

Uma vez que os pré-requisitos para a utilização de testes paramétricos foram confirmados, em seguida apresentam-se as médias e o desvio-padrão da medida de preferências alimentares, e os resultados obtidos através do teste t de *Student* para amostras relacionadas, o intuito é comparar as diferenças entre os momentos antes e depois da intervenção.

**Tabela 31** – Diferenças entre os dois momentos de avaliação para as Preferências Alimentares

	Pré-Intervenção		Pós-Intervenção		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Total de Preferências Alimentares	21.35	46.65	68.92	45.42	-4.924**
Alimentos					
Saudáveis	51.32	31.53	75.89	19.27	-4.786**
Neutros	21.57	8.68	25.30	6.54	-2.698*
Não Saudáveis	-88.30	15.85	-69.57	33.92	-3.174**

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$ ;

De acordo com a tabela 31 verifica-se que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação, para o total das preferências alimentares  $t(36) = -4.924$ ;  $p = .000$ , relativamente às preferências por alimentos saudáveis  $t(36) = -4.786$ ;  $p = .000$ , pelas preferências de alimentos neutros  $t(36) = -2.698$ ;  $p = .011$  e por alimentos não saudáveis  $t(36) = -3.174$ ;  $p = .003$ . Após a intervenção as crianças mudaram as suas preferências alimentares no sentido de serem preferências mais saudáveis, sendo esta alteração verificada em termos gerais e nos três tipos de alimentos, saudáveis, neutros e não saudáveis.

Seguidamente apresentam-se os resultados obtidos através do teste não paramétrico *Wilcoxon* (variáveis ordinais de duas amostras relacionadas), para avaliar as diferenças entre os momentos de avaliação, antes e depois da intervenção.

**Tabela 32** – *Diferenças entre os dois Momentos de Avaliação para a Preferência de cada Alimento.*

	Pós-Pré Intervenção		Z
	Soma dos Ranks Negativos	Soma dos Ranks Positivos	
Queijo fresco	72.00	118.00	-.984
Cereais sem sabor doce	68.50	84.50	-.406
Outros queijos	68.00	122.00	-1.133
Cereais doces e com sabor a chocolate	60.50	30.50	-1.127
Arroz cozido	6.00	72.00	-2.840**
Massas cozidas	6.00	15.00	-1.000
Pão	.00	.00	-1.414
Leite branco	3.00	18.00	-1.667
Croquetes e Rissóis	70.00	8.00	-2.506*
Fruta variada	.00	15.00	-2.121*
Peixe cozido ou grelhado	58.50	172.50	-2.077*
Frango ou peru cozinhados	6.00	9.00	-.447
Batatas fritas	87.00	18.00	-2.296*
Batata cozida ou puré de batata	38.00	152.00	-2.558*
Sopa	.00	190.00	-3.946**
Sumo de laranja	16.00	12.00	.351
Leite com chocolate	31.50	4.50	-2.121*
Atum em lata	21.00	34.00	-.690
Gelado	4.00	2.00	-.577
Grão ou feijões	22.00	131.00	-2.664**
Chocolate ou bombons	24.50	3.50	-1.897
Sumos de garrafa, lata ou pacote	40.50	4.50	-2.309*
Iogurtes sólidos ou líquidos	18.50	36.50	-.973
Vegetais crus	28.00	125.00	-2.427*
Frutas muito doces	8.00	20.00	-1.134
Fruta em calda	13.00	23.00	-.722
Carne de vaca, porco ou outro animal	10.50	10.50	.000
Ovos	6.00	9.00	-.447
Bolachas, donuts e bollycao	93.00	12.00	-2.696**
Gomas	67.50	23.50	-1.582
Pizza	40.00	5.00	-2.333*
Vegetais cozinhados	21.00	132.00	-2.777**
Água	.00	3.00	-1.342

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$ ;

Os resultados mostram que as crianças após a intervenção relataram mais preferências por arroz cozido, fruta variada, peixe cozido ou grelhado, batata cozida ou puré de batata, sopa, grão ou feijões e vegetais crus e cozinhados; e menos preferências por croquetes e rissóis, batatas fritas, leite com chocolate, sumos de garrafa, lata ou pacote, bolachas, donuts e bollycao e de pizza.



**Objectivo 3)** Analisar a associação entre as preferências alimentares avaliadas pelas crianças e as preferências alimentares avaliadas pelos pais/encarregados de educação (QPA).

### 3.1.7. RELAÇÃO ENTRE O RELATO DOS PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E DOS FILHOS RELATIVAMENTE ÀS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS

Para averiguar até que ponto os pais/encarregados de educação destas crianças conhecem bem as preferências alimentares dos filhos, analisaram-se as relações entre as preferências alimentares referidas pelos pais/encarregados de educação e as preferências expostas pelas crianças. Estes dados foram obtidos através do coeficiente de *Pearson*.

**Tabela 33** – *Correlações entre as Preferências Apresentadas pelos Pais/Encarregados de Educação e pelas Crianças*

Crianças	Pais			
	Total de Preferências	Alimentos Saudáveis	Alimentos Neutros	Alimentos Não Saudáveis
Total de Preferências – Pré Intervenção	.06	.07	.26	-.13
Alimentos Saudáveis – Pré Intervenção	.04	.10	.32	-.30
Alimentos Neutros – Pré Intervenção	.12	.10	.27	-.09
Alimentos não Saudáveis – Pré Intervenção	-.02	-.10	-.14	.33*

\*  $p \leq .05$ .

Apenas a opinião dos pais/encarregados de educação sobre as preferências das crianças por alimentos não saudáveis se correlacionou de forma positiva, moderada e estatisticamente significativa com o relato das crianças acerca das suas com um valor de correlação de  $r = .33$ ;  $p = .045$ . Os resultados indicam que os pais/encarregados de educação não são muito bons avaliadores das preferências alimentares das crianças e que as preferências que conhecem melhor são as relativas a alimentos pouco saudáveis.

### 3.2. ANÁLISE DOS DADOS QUALITATIVOS

Na análise dos dados qualitativos foram efectuadas frequências e percentagens sobre os conhecimentos adquiridos pelas crianças nas sessões. Identicamente foram produzidas análises de conteúdo às respostas fornecidas pelos pais/encarregados de educação e pelas crianças sobre a avaliação do programa, e posteriormente foram realizadas contagens de frequências e percentagens. Finalmente, foi elaborada uma análise de conteúdo sobre as entrevistas realizadas às professoras.

**Objectivo 4)** Avaliar os conhecimentos nutricionais do grupo experimental após o programa.

#### **3.2.1. AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS NO GRUPO EXPERIMENTAL**

**Tabela 34** – *Resultados totais da avaliação de conhecimentos*

	Turma 1		Turma 2	Grupo Experimental	
	N		N	N	
0% - 25%					
26% - 50%			1	1	
51% - 75%	5		2	7	
76% - 100%	12		17	29	
Total	17		20	37	

Verifica-se que as crianças apresentaram, após a intervenção, bons resultados ao nível dos conhecimentos trabalhados nas sessões de intervenção, apresentando-se a maioria acima do percentil 75 das respostas certas ou adequadas.

**Objectivo 5)** Recolher elementos adicionais para a avaliação da eficácia do impacto do programa.

#### **3.2.2. AVALIAÇÃO DO PROGRAMA PELOS PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO GRUPO EXPERIMENTAL**

**Tabela 35** – *Pergunta 1: Notou alguma diferença no comportamento alimentar do seu filho?*

	Turma 1		Turma 2		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
Não	6	35%	7	35%	13	35%
Sim	11	65%	13	65%	24	65%
Total	17	100%	20	100%	37	100%

**Tabela 36 – Pergunta 2: Qual?**

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>“Come mais fruta”</i>	4	22%	4	33%	8	26%
<i>“Come mais legumes”</i>	2	11%	3	25%	5	17%
<i>“Come mais sopa”</i>	3	17%	2	17%	5	17%
<i>“Come menos doces”</i>	4	22%	2	17%	6	20%
<i>“Escolhe melhor e dá atenção aos alimentos saudáveis e não saudáveis”</i>	5	28%	1	8%	6	20%
Total <sup>6</sup>	18	100%	12	100%	30	100%

Tendo por base a tabela 35 e 36, verificamos que, a maioria dos pais/encarregados de educação (65%) referiu que observou diferenças no comportamento alimentar da criança após a intervenção. De entre estes pais/encarregados de educação, foi referido como principal mudança, o comer mais fruta e menos doces e dar mais atenção aos alimentos saudáveis ou não saudáveis.

**Tabela 37 – Pergunta 3: Conversou sobre o que aprendeu nas sessões?**

	Turma 1		Turma 2		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
Não	0	0%	2	10%	2	5%
Sim	17	100%	18	90%	35	95%
Total	17	100%	20	100%	37	100%

**Tabela 38 – Pergunta 4: O que disse?**

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>“Contou as actividades”</i>	5	21%	6	25%	11	23%
<i>“Deu conselhos nutricionais”</i>	9	37%	10	42%	19	40%
<i>“Que gostava do programa”</i>	5	21%	6	25%	11	23%
<i>“Que queria ter uma alimentação mais saudável”</i>	3	13%	1	4%	4	8%
<i>Sopa</i>	2	8%	1	4%	3	6%
Total <sup>7</sup>	24	100%	24	100%	48	100%

Quase a totalidade dos pais/encarregados de educação (95%) referiu que as crianças conversaram com eles sobre as sessões, tendo estes principalmente dado conselhos nutricionais, contado as actividades e referido que gostavam do programa.

<sup>6</sup> Os pais/encarregados de educação responderam a mais que uma categoria possível de resposta, pelo que N é superior ao número total da amostra.

<sup>7</sup> Idem

**Tabela 39 – Pergunta 5: Até que ponto considera que as sessões foram importantes para si e para o seu filho?**

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>“Conhecimento sobre a alimentação”</i>	13	37%	15	38%	28	38%
<i>“Mudança de comportamentos”</i>	2	6%	3	8%	5	7%
<i>“Benefício para a criança “</i>	9	26%	15	38%	24	32%
<i>“Benefício para a criança e para a família”</i>	8	23%	3	8%	11	15%
<i>“Benefício para o encarregado de educação”</i>	0	0%	2	5%	2	3%
<i>“Foram importantes porque é importante para a saúde e para um crescimento saudável”</i>	3	9%	1	3%	4	5%
Total <sup>8</sup>	35	100%	39	100%	74	100%

De acordo com a tabela 39, constatamos que, a maioria dos pais/encarregados de educação considera que as sessões foram importantes para si e para as crianças ao nível do conhecimento adquirido (38%) e que foi um benefício para a criança (32%).

**Tabela 40 – Pergunta 6: Acha que conseguirá esforçar-se em manter hábitos alimentares saudáveis?**

	Turma 1		Turma 2		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
Não	2	12%	0	0%	2	5%
Sim	15	88%	20	100%	35	95%
Total	17	100%	20	100%	37	100%

**Tabela 41 – Pergunta 7: Porquê?**

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>“São importantes as práticas alimentares saudáveis”</i>	17	100%	20	100%	37	100%
<i>“Não são importantes”</i>	0	0%	0	0%	0	0%
<i>“São importantes as práticas alimentares saudáveis para o crescimento saudável das crianças”</i>	2	12%	5	25%	7	19%
<i>“São importantes as práticas alimentares saudáveis para a saúde da criança e da família”</i>	12	71%	15	75%	27	73%

A maior parte dos pais/encarregados de educação (95%) referiu que conseguirá esforçar-se por manter hábitos alimentares saudáveis, havendo um pai que não respondeu o porquê e outro que apontou como justificação a sua etnia.

<sup>8</sup> Idem 2.

### 3.2.3. AVALIAÇÃO DO PROGRAMA PELAS CRIANÇAS DO GRUPO EXPERIMENTAL

**Tabela 42 – Pergunta 1:** *Imagina que um menino/a da tua idade e de outra escola, ouve falar sobre as sessões que tiveste sobre a Alimentação Saudável, mas não sabe o que é... O que lhe dirias?*

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>“Aprendi a diferenciar os alimentos saudáveis e não saudáveis (ex: a comer mais legumes, vegetais, fruta; e a beber mais água; e a comer menos guloseimas) ”</i>	17	100%	20	100%	37	100%
<i>“Ganhei novos conhecimentos (ex: ter uma alimentação variada consoante os alimentos pertencentes a roda dos alimentos, proteger de doenças) ”</i>	10	59%	16	80%	26	70%
<i>“Fiz várias actividades”</i>	17	100%	17	85%	34	92%
<i>“Fiz trabalhos de casa”</i>	14	82%	16	80%	30	81%
<i>“Fiz trabalhos de casa com os meus familiares”</i>	1	6%	2	10%	3	8%
<i>“Fiz um contrato sobre o novo lanche saudável”</i>	6	35%	5	25%	11	30%

**Tabela 43 – Pergunta 2:** *Explica-lhe o que foi que aprendeste para seres mais saudável?*

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>“Comer alimentos saudáveis”</i>	17	100%	20	100%	37	100%
<i>“Comer mais legumes”</i>	3	18%	5	25%	8	22%
<i>“Comer mais fruta”</i>	6	35%	10	50%	16	43%
<i>“Comer mais peixe”</i>	2	12%	4	20%	6	16%
<i>“Comer mais lacticínios”</i>	3	18%	1	5%	4	11%
<i>“Comer mais sopa”</i>	4	24%	2	10%	6	16%
<i>“Beber mais água”</i>	17	100%	2	10%	19	51%
<i>“Comer menos doces”</i>	3	18%	3	15%	6	16%
<i>“Comer ao pequeno-almoço e ao lanche”</i>	6	35%	4	20%	10	27%

A totalidade das crianças referiu que aprendeu a diferenciar os alimentos saudáveis dos não saudáveis, referindo, na maioria, ser saudável comer mais fruta e beber mais água, sendo contudo poucos a referir ser saudável comer mais lacticínios e comer menos doces.

**Tabela 44 – Pergunta 3:** *Conta-lhe quais foram os temas e as actividades que mais gostaste?*

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>“Teatros (roleplay)”</i>	6	35%	6	30%	12	32%
<i>“Vídeos”</i>	1	6%	4	20%	5	14%
<i>“Visita ao refeitório”</i>	7	41%	2	10%	9	24%
<i>“Cartaz dos alimentos”</i>	2	12%	3	15%	5	14%
<i>“Detectives do lanche”</i>	0	0%	1	5%	1	3%
<i>“Visualização de rótulos”</i>	0	0%	1	5%	1	3%
<i>“Actividade inicial (questionário)”</i>	0	0%	1	5%	1	3%
<i>“Actividade final das sessões”</i>	0	0%	1	5%	1	3%
<i>“Todas”</i>	1	6%	1	5%	2	5%

**Tabela 45 – Pergunta 4:** *Diz-lhe apontando na escada (1 a 5) quanto é que gostaste?*

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>Nível 4 – Muito</i>	0	0%	1	5%	1	3%
<i>Nível 5 – MUITÍSSIMO</i>	17	100%	19	95%	36	97%

**Tabela 46 – Pergunta 4.1:** *Porquê?*

	Turma 1 (N=17)		Turma 2 (N=20)		Grupo Experimental	
	N	%	N	%	N	%
<i>“Aprendi que ter uma alimentação saudável é comer alimentos variados e saudáveis”</i>	15	88%	16	80%	31	84%
<i>“Aprendi que ter uma alimentação saudável é comer alimentos variados e saudáveis e gostei das várias actividades realizadas”</i>	2	12%	1	5%	3	8%
<i>“Aprendi que ter uma alimentação saudável é comer alimentos variados e saudáveis e que é importante a alimentação saudável para mim e para os meus colegas”</i>	0	0%	1	5%	1	3%
<i>“Aprendi que ter uma alimentação saudável é comer alimentos variados e saudáveis e dei conselhos em casa”</i>	0	0%	1	5%	1	3%
<i>“Aprendi que ter uma alimentação saudável é comer alimentos variados e saudáveis e comecei a trazer lanches saudáveis e a comer sopa”</i>	0	0%	1	5%	1	3%

Todas as crianças mostraram gostar bastante do programa, tendo preferido, maioritariamente, as actividades teatros e visita ao refeitório. A maioria das crianças referiu que gostou do programa porque aprendeu que ter uma alimentação saudável é comer alimentos variados e saudáveis.

### 3.2.4. AVALIAÇÃO DO PROGRAMA PELAS DOCENTES

Tabela 47 – Análise de Conteúdo das Entrevistas

Vantagens do Programa	
<b>Sensibilização das crianças para a alimentação saudável e mudança de alguns comportamentos, exemplo: lanches saudáveis</b>	<p>“Acho que foi muito importante para as crianças, e eu tentei inserir neste programa sensibilizando as crianças para fazerem uma alimentação mais saudável, o que não acontecia nesta turma. As crianças vinham sem se alimentar, não traziam nada e quando traziam lanches eram pouco saudáveis, eram muitos doces, batatas frias com muita gordura.”; “Eu acho que o projecto estava muito bom e que estava muito bem desenvolvido, o vocabulário foi muito adequado para as crianças e as actividades também foram adequadas ao nível etário.” – <b>Professora da turma 1</b></p> <p>“Diversifica as aulas, torna as aulas mais dinâmicas, mais apelativas, muda de professor e isso é bom dá foco como é semanal ou quinzenal, cria-lhes um fio condutor, não é uma coisa pontual que acontece só por acaso, mas é um fio condutor que acontece e eles vão trabalhando semana a semana e vê-se o progresso deles”, “...e não ser só uma coisa momentânea e como é estendido no tempo isso é importante.” – <b>Professora da turma 2</b></p>
Inconvenientes do Programa	
<b>Aspectos negativos</b>	<p>“Eu penso que não houve inconvenientes.” – <b>Professora da turma 1</b></p> <p>“A extensão das aulas às vezes por causa do tempo para mim foi muito inconveniente. Acho que as actividades programadas eram muitas actividades para aquele espaço de tempo e depois ou não conseguíamos fazer ou tínhamos de andar um bocadinho a correr, e acho que isso foi um inconveniente.” – <b>Professora da turma 2</b></p>
Dificuldades encontradas no Programa	
<b>Dificuldades para a docente</b>	<p>“Para mim foi sensibilizar os pais, muitos continuam a não trazer lanche para as crianças e outros a mandar comida não saudável, por isso tem sido muito difícil sensibilizá-los.” – <b>Professora da turma 1</b></p> <p>“Para mim também não ocorreram dificuldades.” – <b>Professora da turma 2</b></p>
<b>Dificuldades para as crianças</b>	<p>“Para as crianças foi resistir aos lanches que eles costumavam trazer” – <b>Professora da turma 1</b></p> <p>“...foi a transformação na alimentação mas isso foi uma transformação intrínseca e que demora tempo.” – <b>Professora da turma 2</b></p>
Comportamento alimentar das Crianças	
<b>Mudanças de comportamento</b>	<p>“Algumas crianças começaram a trazer lanches mais saudáveis, ou pelo menos esforçaram-se para isso, muitas crianças também fizeram os pais mandarem lanches mais saudáveis, tentaram também cumprir com a regra que foi posta aqui, de só comer doces à quarta-feira, ou seja, num único dia da semana. E muitos deles cumpriram ou pelo menos tentaram e esforçaram-se por cumprir.” – <b>Professora da turma 1</b></p> <p>“Ao nível dos lanches eles mudaram os seus hábitos, muito por causa das actividades, também por terem assinado e ter havido aquela actividade dos fiscalizadores do lanche, e o acordo de às quartas poderem comer alimentos não saudáveis e os outros dias trazerem lanches saudáveis. Por isso, muitos deles mudaram radicalmente os hábitos alimentares.” – <b>Professora da turma 2</b></p>

---

### **Importância da integração de Programas que promovam os hábitos saudáveis no contexto escolar**

---

(É da opinião que é importante) – “... sobretudo em escolas como esta, escolas problemáticas em que as crianças têm pouco apoio da família e acho que é muito importante a escola sensibilizar e informar.” – **Professora da turma 1**

(É da opinião que é Importante) – “...a minha opinião é qualquer professor que dá estudo do meio e aqui estamos a falar em qualquer matéria, deve fazê-lo através de projecto, através de experiência própria e acho que os projectos são muito importantes para as diversas matérias, é uma questão de escolha do projecto. Este é um bom projecto para mim, para dar e trabalhar a alimentação com eles.”; “Acho que é importante que este tipo de projectos continue.” – **Professora da turma 2**

---

### **Continuação do Programa**

---

“Vou continuar, independentemente de passar para outra escola vou continuar a ajudar as crianças neste sentido e sensibiliza-las, porque acho que é muito importante”; “...Dando informações, fazendo trabalhos com eles, também tirei algumas ideias das actividades que a Dra. fez aqui, e vou trabalhar com os miúdos nesse sentido porque acho que é mesmo muito importante.” – **Professora da turma 1**

“Sim pretendo, vou continuar a trabalhar nesse sentido. Tenho pena que você não possa continuar, devia ser pelo menos um ano lectivo, mas não havendo tempo é obvio que vou continuar o projecto”; Continuando a fazer actividades com eles, por exemplo os teatrinhos que fizeram com a Maria e vamos continuar a trabalhar...” “...mas tenho estas três ou quatro actividades na minha cabeça para as fazer.”; “ o contrato continua, e as coisas deixadas aqui vão continuar, porque senão o projecto não fazia sentido nenhum.” – **Professora da turma 2**

---

### **Considerações sobre o que poderia ter sido mais desenvolvido neste Programa**

---

“Eu não tenho nada a apontar de negativo, não quero acrescentar nada.” – **Professora da turma 1**

“Penso que o projecto está completo, não estou assim a ver nada que pudesse ser mudado. Penso que está bem feito para a idade, está bem feito, está ajustado.” – **Professora da turma 2**

---

### **Recomendações para melhorar o Programa**

---

(Não tem sugestões/recomendações) – “Acho que foi mesmo muito bom, os miúdos gostaram muito e acho que a informação que foi dada foi a essencial e a fundamental.”; “Não tenho nada assim a acrescentar, só posso dizer que também gostei muito.” – **Professora da turma 1**

(Recomendações: redução da quantidade de actividades realizadas em cada sessão) – “Mas neste caso quando se planifica demais temos de abdicar de alguma coisa é aí penso que pode melhorar.” – **Professora da turma 2**

---



Verifica-se que as docentes reconhecem a efectividade do programa relativamente ao comportamento alimentar das crianças, ou seja, reconhecem que com a intervenção as crianças ficaram mais sensibilizadas em relação à alimentação saudável, nomeadamente na realização de lanches saudáveis. Constata-se que em relação aos inconvenientes e às dificuldades as docentes apresentam diferentes opiniões. A professora da turma 1 refere que não ocorreram inconvenientes no programa, contudo as maiores dificuldades foram sensibilizar os pais. A professora da turma 2 apresenta apenas como inconveniente a quantidade de actividades programadas para as sessões.

#### 4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo serão discutidos, à luz da literatura revista, os resultados obtidos. Deste modo, os objectivos específicos e as hipóteses serão apresentadas e discutidas de acordo com os resultados encontrados e os estudos apresentados na revisão de literatura.

Recordamos que os objectivos gerais deste estudo eram o estudo do comportamento alimentar e das preferências alimentares de um grupo de crianças em idade escolar, e a comparação dos comportamentos alimentares das crianças que receberam um programa de promoção da alimentação saudável, com um grupo de controlo.

**Objectivo 1)** Caracterizar os comportamentos alimentares das crianças dos grupos com intervenção e do grupo de controlo antes e depois da realização do programa através do *Questionário do Comportamento Alimentar (QCA)*.

Verifica-se que antes da realização do programa a maioria dos pais/ encarregados de educação da amostra, avaliou os hábitos alimentares dos filhos como médios, o que está em consonância com os resultados apresentados inicialmente no programa de Ruzita, Azdie, e Ismail, (2007). Relativamente às preferências alimentares das crianças antes da realização do programa, constata-se que estas apresentavam preferências alimentares predominantemente pouco saudáveis, o que se pode aproximar dos dados obtidos no estudo de Friel, Kelleher, Campbell, e Nolan, (1999).

Hipótese 1: Após o programa de intervenção, as crianças do grupo experimental apresentam mais hábitos alimentares saudáveis.

Hipótese 2: As diferenças no comportamento alimentar das crianças do grupo experimental antes e depois da intervenção são superiores às diferenças no comportamento alimentar que possam ter ocorrido nas crianças do grupo de controlo, durante o mesmo período.

Hipótese 3: Existe uma relação entre o número de horas que as crianças vêm televisão e os hábitos alimentares.

Verificou-se que na avaliação do comportamento alimentar pós-intervenção, o grupo experimental apresentou um número mais elevado de crianças com hábitos médios e bons hábitos em relação ao que apresentava antes da intervenção. Os pais/encarregados de educação avaliaram os comportamentos alimentares destas

crianças de forma significativamente melhor, e, mais concretamente, a frequência com que as crianças comiam vegetais, carne magra, peixe, leguminosas, laticínios meio gordos, alimentos baixos em açúcar ou sem açúcar, alimentos baixos em gordura ou sem gordura e alimentos com adição de suplemento ou vitamina aumentou significativamente após a intervenção. Também foram encontradas diferenças positivas significativas na variedade, indicando um aumento na variedade dos alimentos consumidos. Os resultados mostraram igualmente que os pais/encarregados de educação avaliaram que a frequência com que as crianças comiam carne gorda, alimentos açucarados, alimentos temperados ou cozinhados com sal diminuiu significativamente. Estes resultados estão em consonância com os dados de vários programas de intervenção no âmbito da promoção de comportamentos alimentares saudáveis, que concluíram que as crianças que receberam intervenções aumentaram o consumo de frutas e vegetais (Perry et al., 1998; Fahlman, Dake, McCaughtry, & Martin, 2008) e incrementaram outros hábitos alimentares positivos (Friel, Kelleher, Campbell, & Nolan, 1999; Ruzita, Azdie, & Ismail, 2007). Também os resultados referentes a diminuição dos hábitos alimentares não saudáveis estão de acordo com o programa de intervenção apresentado por Koon, Karim, Talib e Taib (2006) que mostra que as crianças que receberam uma intervenção breve diminuíram o consumo de alimentos não saudáveis.

Um outro critério para validar este programa era confirmar se o comportamento alimentar do grupo experimental após a intervenção era significativamente melhor do que o do grupo de controlo, após o mesmo período. Recorde-se que no caso do grupo de controlo houve apenas uma intervenção mínima que consistiu no preenchimento do questionário do Comportamento Alimentar e na entrega de um folheto informativo sobre a alimentação saudável (sugestões de hábitos alimentares saudáveis). A hipótese confirmou-se, pois verificou-se que na avaliação pós-intervenção, o grupo experimental apresentou um número mais elevado de crianças com hábitos médios e bons hábitos, enquanto o grupo de controlo não apresenta mudanças em relação à primeira avaliação. Desta forma, existe alguma evidência de que as diferenças obtidas no comportamento alimentar do grupo experimental (em ambas as turmas) podem ser atribuídas ao programa implementado durante os três meses e, que apesar do grupo de controlo ter recebido uma intervenção mínima, esta não se mostrou eficaz na mudança dos hábitos alimentares destas crianças. Estes resultados estão de acordo com a literatura, que defende que a educação para a saúde é uma maneira eficaz de promover e incentivar os

comportamentos de saúde nos indivíduos (Stone, 1985; Young & Williams, 1989; Jansson, 1993; Andrade, 1995; Keirle & Thomas, 2000; Fuemmeler & Brown, 2004; Ruzita, Azdie, & Ismail, 2007) e hábitos mais saudáveis nos grupos que recebem intervenções. Os resultados também estão em consonância com os dados dos programas de intervenção (Friel, Kelleher, Campbell, & Nolan, 1999; Ruzita, Azdie, & Ismail, 2007; Fahlman, Dake, McCaughtry, & Martin, 2008), que concluíram que o comportamento alimentar das crianças que recebiam sessões de intervenção melhorou comparativamente com as crianças que não recebiam sessões interventivas.

Colocou-se, igualmente, a hipótese de haver uma relação entre o número de horas que as crianças passavam a ver televisão e os hábitos alimentares. A hipótese confirmou-se parcialmente, pois os resultados obtidos mostraram que quanto mais horas as crianças vêem televisão durante o fim-de-semana, menos saudável é o comportamento alimentar. No entanto esta hipótese não se confirmou para o número de horas de TV durante a semana. Estes resultados reforçam o que é defendido por Olivares e colaboradores (1999), D.E.C.O (2005) e Fiates, Amboni e Teixeira (2008) que concluem que a publicidade alimentar apresentada pela televisão estimula os hábitos alimentares pouco saudáveis.

Similarmente, neste estudo foram encontrados outros resultados significativos, que pretendiam responder ao objectivo inicial. Verificou-se que quanto maior era a frequência com que as crianças comem com os amigos ou em restaurantes *fast food*, menos saudável é o comportamento alimentar das crianças. Efectivamente, Patrick e Nicklas (2005) defendem que os factores ambientais influenciam o comportamento alimentar das crianças, e Stanek e colaboradores (1990) consideram as refeições realizadas no contexto familiar como determinantes da promoção dos hábitos alimentares futuros nas crianças. Também Contento e Michela (1999); Birch e colaboradores (2007) defendem que o comportamento alimentar das crianças é influenciado pela observação de modelos (família/pais), pela escola e pela rede social. Ainda de acordo com os resultados da presente investigação Salvy, Coelho, Kieffer e Epstein (2007) referem que a presença dos pares pode influenciar os hábitos alimentares de crianças em idade escolar. E os estudos de St-Onge, Keller, e Heymsfield, (2003); Jeffery, Baxter, McGuire, e Linde, (2006); Grier, Mensinger, Huang, Humanyinka, e Steller, (2007) corroboram os resultados obtidos, no sentido que defendem que as crianças que comem frequentemente em restaurantes *fast food* tendem a ter hábitos alimentares menos saudáveis e consequentemente excesso de peso.

Por fim, também se constatou que os pais/encarregados de educação que demonstram ter poucas expectativas de auto-eficácia em relação ao comportamento alimentar saudável das crianças, têm crianças com piores comportamentos alimentares. Não foi possível encontrar estudos que suportem estes resultados.

**Objectivo 2)** Caracterizar as preferências alimentares das crianças do grupo experimental antes e depois da realização do programa através do *Questionário das Preferências Alimentares (QPA)*.

Hipótese 4: Após o programa de intervenção, há alteração nas preferências alimentares das crianças do grupo experimental, no sentido de preferirem mais alimentos saudáveis e menos alimentos não saudáveis.

De acordo com o enunciado na hipótese 4, constatámos que após a intervenção, as crianças mudaram as suas preferências alimentares no sentido de terem preferências mais saudáveis, sendo esta alteração verificada em termos gerais e nos três tipos de alimentos, saudáveis, neutros e não saudáveis. As crianças relataram ter mais preferências por arroz cozido, fruta variada, peixe cozido ou grelhado, batata cozida ou puré de batata, sopa, grão ou feijões e vegetais crus e cozinhados; e menos preferências por croquetes e rissóis, batatas fritas, leite com chocolate, sumos de garrafa, lata ou pacote, bolachas, donuts e bollycao e de pizza. A hipótese foi confirmada, o que corrobora os resultados dos estudos que demonstram que os programas de intervenção podem alterar dimensões estáveis como as preferências alimentares (Friel et al., 1999) e que o desenvolvimento das preferências alimentares pode ser resultado de aspectos relacionados com exposição, aprendizagem social e aprendizagem associativa (Birch, 1999).

**Objectivo 3)** Analisar a associação entre as preferências alimentares avaliadas pelas crianças e as preferências alimentares avaliadas pelos pais/encarregados de educação (*QPA*).

Verificou-se que os pais/encarregados de educação não mostraram ser bons avaliadores das preferências alimentares das crianças no geral, apesar de conhecerem relativamente bem as preferências por alimentos pouco saudáveis. Este resultado contraria o defendido por Mata, Scheibehenne e Todd (2008) que referem que os pais conhecem bem as preferências das crianças em idade escolar. É possível que as

diferenças entre os dois estudos tenham a ver com condições sócio-económicas, pois a amostra da presente investigação é pertencente a um estrato social maioritariamente baixo e médio baixo, ou que as respostas fornecidas pelos pais/encarregados de educação tenham sido dadas de acordo com os alimentos que estes disponibilizam (restrição ou acessibilidade) às crianças.

**Objectivo 4)** Avaliar os conhecimentos nutricionais do grupo experimental após o programa.

Ao nível dos conhecimentos nutricionais alcançados pelas crianças do grupo experimental, constata-se que estas mostraram bons resultados ao nível dos conhecimentos abordados nas sessões de intervenção, tendo a totalidade das crianças do grupo experimental mostrado que aprendeu a diferenciar os alimentos saudáveis dos não saudáveis, tal como é apresentado por outros autores relativamente aos seus programas de intervenção (Friel, Kelleher, Campbell, & Nolane, 1999; Koon, Karim, Talib & Taib, 2006; Ruzita, Azdie, & Ismail, 2007; Fahlman Dake, McCaughtry, & Martin, 2008). Apesar de estes resultados terem de ser analisados com muita precaução, visto que não foi feita uma avaliação dos conhecimentos nutricionais antes do programa, e portanto não é possível atribuir directamente os conhecimentos demonstrados pelas crianças ao programa, demonstrou-se que é possível ensinar as crianças do 1º Ciclo um conjunto alargado de conhecimentos sobre alimentação saudável.

**Objectivo 5)** Recolher elementos adicionais para a avaliação da eficácia do impacto do programa.

No que respeita à eficácia do programa, podemos concluir que o programa implementado teve sucesso, comprovado ao nível dos resultados obtidos no grupo experimental; também através da opinião dos pais/encarregados de educação que consideraram que as sessões foram importantes para si e para as crianças ao nível do conhecimento adquirido e que foi um benefício para a criança; ainda pela opinião das crianças que referiram ter gostado bastante do programa, porque ao longo das sessões realizaram várias actividades lúdicas, que lhes permitiram aprender o que é uma alimentação saudável, as vantagens de comer alimentos variados e saudáveis, estes resultados são apoiados por McCullough, Yoo e Ainsworth (2004) que demonstram que as crianças avaliam que a melhor forma para aprender assuntos relacionados com temática da alimentação é através da execução de tarefas apelativas (aulas de culinária,

utilização do computador e visualização de vídeos); e finalmente, pela opinião das docentes que reconheceram a eficiência do programa em relação às informações transmitidas e às actividades realizadas ao longo das sessões, e o facto de o programa ser adequado à fase de desenvolvimento das crianças. Por fim, é admitido também, a efectividade do programa relativamente ao comportamento alimentar das crianças, quando as docentes dão o exemplo de mudanças na realização de lanches saudáveis, estes resultados corroboram os estudos de Koon, Karim, Talib e Taib (2006) que mostram que depois da execução do programa as crianças passaram a consumir menos snacks não saudáveis ao lanche, e que os professores manifestaram satisfação com a implementação do programa.

## **5. LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

Os resultados deste estudo devem ser interpretados de forma cuidadosa, e apenas como indicando direcções ou tendências que terão de ser exploradas futuramente. A necessidade de construir um programa para aplicar apenas durante um trimestre, de só poder intervir com as crianças em contexto de sala de aula e a dificuldade em aceder aos pais levou à necessidade de criar um programa com bastantes limitações.

Nas limitações encontradas neste estudo realça-se, também, a reduzida dimensão da amostra ( $n= 52$ ), que não poderá ser representativa na população e, como tal, não permite fazer generalizações em relação ao comportamento alimentar infantil. A curta duração e o reduzido número de sessões poderão também ser consideradas limitações deste estudo, uma vez que poderiam ter sido realizadas mais actividades e, consequentemente, alcançar mudanças eventualmente mais duradouras no comportamento e preferências alimentares. Teria sido igualmente importante realizar um *follow up* uns meses após a intervenção, para verificarmos se as mudanças dos comportamentos e das preferências alimentares se mantêm.

Outra limitação que poderá ser apontada tem a ver com o facto de existirem muito poucas crianças, na amostra, com sobrepeso ou obesidade que poderiam enriquecer as conclusões.

O facto de não haver indicadores objectivos da mudança de comportamentos, é uma limitação, pois neste estudo foram apenas considerados os resultados das avaliações realizadas às crianças, aos pais e às docentes.

Por fim, a última limitação que poderá ser apontada a esta investigação, é terem sido utilizadas medidas que ainda estão em estudo, o que implica os resultados tenham

que ser interpretados de forma tentativa, pois não temos estudos que comprovem a validade dos instrumentos.

## **6. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA DA PROMOÇÃO**

Este estudo permitiu conhecer os comportamentos e as preferências alimentares das crianças em idade escolar, antes e depois da intervenção de um programa de promoção da alimentação saudável, em contexto escolar. Como tal, vimos que a implementação deste programa teve utilidade na prática da promoção da saúde, nomeadamente na aquisição de novos conhecimentos, na sensibilização e na mudança de hábitos e preferências alimentares mais saudáveis, nas crianças em idade escolar.

O presente programa é exequível em qualquer escola do 1º Ciclo, pois a sua aplicação requer baixos custos materiais e humanos e é facilmente integrável no currículo escolar. Além disso, tem a vantagem de contemplar o envolvimento da família com a escola, pois propõe sessões dirigidas aos pais/encarregados de educação. Por outro lado, as sessões realizadas às crianças seguem uma sequência lógica na integração de conhecimentos e no apelo às informações adquiridas nas sessões anteriores.

Nas sessões de intervenção dirigidas às crianças, além de ter sido utilizada a metodologia de fornecimento de informação, houve o cuidado de aplicar metodologias diferenciadas que considerassem a fase de desenvolvimento das crianças. Como tal foram utilizadas a modelagem, o reforço, o contrato comportamental, a auto-observação e o auto-registo, *checklist's*, e as técnicas de sugestão e auto-sugestão. Finalmente, nas sessões de intervenção dirigidas aos pais/encarregados de educação, foram fornecidas informações e conselhos práticos para a manutenção e para a prática de hábitos alimentares saudáveis no contexto familiar, e além disso, foi facilitada a oportunidade da troca de experiências entre os pais/encarregados de educação.

## **7. SUGESTÕES FUTURAS PARA A PRÁTICA DO PROGRAMA**

Sugerimos para estudos futuros a replicação deste trabalho numa amostra maior e em outras localizações geográficas do país, com maior heterogeneidade entre estatutos socioeconómicos e que permitam um carácter mais longitudinal, com uma terceira avaliação uns meses após o término da intervenção. Também, sugerimos que este tipo de programa integre a participação de outros técnicos (exemplo: nutricionistas) na concretização de intervenções dirigidas aos pais/encarregados de educação,



nomeadamente, no fornecimento de conselhos práticos e úteis para a execução de refeições saudáveis.

## 8. CONCLUSÕES FINAIS

Podemos concluir que sendo a escola um local privilegiado para fomentar comportamentos alimentares saudáveis, é importante continuar a investir na concretização de programas de educação e de promoção para a saúde, que forneçam conhecimentos nutricionais e estimulem as crianças em idade escolar para a realização de uma alimentação completa, variada e equilibrada.

Verificamos que após a implementação deste programa, houve uma melhoria significativa do comportamento alimentar e das preferências alimentares das crianças que receberam a intervenção do programa, enquanto as crianças que não receberam intervenção (apenas os pais receberam uma intervenção mínima – folheto informativo) não manifestaram qualquer mudança. As crianças que receberam a intervenção ficaram mais sensibilizadas e passaram a consumir mais fruta, vegetais, peixe e lacticínios e passaram a consumir menos bolos, doces e alimentos de *fast food*, tal como tinha sido inicialmente proposto no plano do programa entregue à escola. Além disso, verificamos que ao longo das sessões interventivas as crianças adquiriram conhecimentos nutricionais.

Também concluímos que o apoio fornecido pelas docentes através da realização de trabalhos de continuação dentro e fora da sala de aula, se demonstrou essencial na consolidação dos conhecimentos nutricionais fornecidos ao longo das sessões.

Igualmente, o envolvimento dos pais/encarregados de educação através da execução de algumas tarefas enviadas para casa e da participação em três sessões informativas se demonstrou fundamental para a sensibilização a novos padrões alimentares das crianças (prática do pequeno-almoço e de lanches mais saudáveis). Tal como nos outros programas apresentados ao longo deste estudo, verificamos que a realização de uma intervenção breve e intensiva com baixos custos materiais e humanos, como este programa, permite sensibilizar e iniciar mudanças significativas nos comportamentos em relação à alimentação das crianças em idade escolar.

Uma vez que a alimentação saudável desempenha um papel importante no adequado crescimento e desenvolvimento físico e psíquico nas crianças, e tendo em conta a grande aceitação quer pelas crianças, quer pelos professores e pelos pais/encarregados de educação, espera-se que este programa possa estimular a execução

de mais programas de promoção da alimentação saudável nas escolas, que contribua para a sensibilização de práticas alimentares mais saudáveis nas crianças, pais, professores e adultos no geral e, conseqüentemente, possibilite a que no futuro exista mais saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, M. G. (2005). *O desenvolvimento das escolhas alimentares em crianças e adolescentes*. 2º Congresso Hispano-Português de Psicologia.
- Andrade, M. G. (2008). *Determinantes Sociais e Psicológicos do Comportamento Alimentar Infantil*. Curso de Formação Avançado do Doutorado em Psicologia na Especialidade de Psicologia da Saúde.
- Andrade, M. (1995). *Educação para a Saúde - Guia para Professores e Educadores*. Lisboa: Texto Editora.
- Ayala, G. X., Rogers, M., Arredondo, E. M., Campbell, N. R., Baquero, B., Duerksen, S. C., & Elder, J. P. (2008). Away-from-home Food Intake and Risk for Obesity: Examining the Influence of Context. *Obesity*. 16 (5), 1002-1008.
- Barros, L. (2007). Psicologia pediátrica e promoção da saúde. J. A. Teixeira (eds), *Psicologia da Saúde: contextos e áreas de intervenção*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Bennett, P., & Murphy, S. (1999). *Psicologia e Promoção da Saúde*. Lisboa: Climepsi Editores
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual Reviews of Nutrition*, v.19, p.41 – 62.
- Birch, L., Savage, J. S., & Ventura, A. (2007). Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice Canadian Journal of Dietetic Practice and research*, 68(1).
- Calero, J. (1998). Principios de la Educación e Promoción de la Salud. J. Del Rey Caleroy J. R. Calvo Fernández (eds), *Como cuidar la Salud Su Educación e Promoción* (p. 1-8), Madrid: Ediciones Harcourt Brace de España, S.A.
- Carmo, I., Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., Reis, L., Myatt, J., & Galvão-Teles, A. (2007). Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003-2005. *Obesity Reviews*, 9, 11–19.
- Carvalho, M. M., Padez, M. C., Moreira, P. A., & Rosado, V. M. (2006). Overweight and obesity related to activities in Portuguese children, 7–9 years. *European Journal of Public Health*, Vol. 17 (1), 42–46.
- CDC. (2009). BMI Percentile Calculator for Child and Teen, disponível em: <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx?CalculatorType=Metric> [Consultado a Janeiro 2009]

- Christensen, L. B. (2004). *Experimental methodology* (9<sup>a</sup> ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Coimbra, M., & Amaral T. F. (1994). *Alimentação: crescer saudável*. Porto: Porto Editora.
- Contento, I. & Michela, J. (1999). Nutrition and food choice among children and adolescents. In: A. Goreczny & M. Hersen (Eds.) *Handbook of pediatric and adolescent health psychology* (pp.249-273). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. Review Article. *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*, 17(1), 176–179.
- Coon, K. A., Goldberg, J., Rogers, B. L., & Tucker, K. L. (2001). Relationships Between Use of Television During meals and Children's Food Consumption Patterns. *Pediatrics*, Vol. 107, 1–9.
- D.E.C.O. (2005). Anúncios Crianças e publicidade pouco saudável <http://www.deco.proteste.pt/crianca/20050201/criancas-e-televisao> [Consultado a Junho 21, 2009]
- Fahlman, M. M., Dake, J.A., McCaughtry, N., & Martin, J. (2008). A Pilot Study to Examine the Effects of a Nutrition Intervention on Nutrition Knowledge, Behaviours, and Efficacy Expectations in Middle School Children. *Journal of School Health*, Vol. 78. 4.
- Fiates, G. M. R., Amboni, R. D. M. C., & Teixeira E. (2008). Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. *Revista de Nutrição Campinas*, 21(1), 105-114.
- Friel, S., Kelleher, C., Campbell, P., & Nolan, G. (1999). Evaluation of the Nutrition at School (NEAPS) Programme. *Public Health Nutrition*, 2(4), 549–555.
- Fuemmeler, B. (2004). Promotion of Health Behaviours, in Brown, R. (eds.), *Handbook of Pediatric Psychology in School Settings*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Grier, S. A., Mensinger, J., Huang, S. H., Kumanyika, S. K., & Stettler N. (2007). Fast-Food Marketing and Children's Fast-Food Consumption: Exploring Parents' Influences in an Ethnically Diverse Sample. *American Marketing Association*, Vol. 26 (2), 221-235.
- Jeffery, R.W., Baxter, J., McGuire, M., & Linde, J. (2006). Are fast food restaurants an environmental risk factor for obesity? *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 3(2).

- Kandiah, J., Charlotte, J. (2002). Nutrition Knowledge and Food Choices of Elementary School Children. *Early Child Development and Care*, Vol. 172(3), 269-273.
- Keirle, K., & Thomas, M., (2000). The Influence of School Health Education Programmes on the Knowledge and Behaviour of School Children towards Nutrition and Health. *Research in Science & Technological Education*, Vol. 18, 2.
- Kimm, S. Y. S., & Obarzanek, E. (2002). Childhood Obesity: A New Pandemic of the New Millennium. *Pediatrics*, 110, 1003–1007.
- Koon, Poh Bee., Karim, N. A., Talib, R. A., & Taib, M. N. M. (2006). Nutrition Education for Malaysian Children: Evaluation of a School-based Nutrition Intervention Conducted in Kuala Lumpur and Selangor, Malaysia. <http://www.cftri.com/news/proc/proc5.pdf> [Consultado a Agosto 30, 2009]
- Lobstein, T., & Frelut, M. L. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews* 4, 195–200.
- Lobstein, T., Baur L., & Valy R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews. Supplement*, 1, 4–104.
- Lourenço, O. (2002). *Psicologia do Desenvolvimento Cognitivo: Teoria, Dados e Implicações*. 2ª Ed. Coimbra: Almedina.
- Mata, J., Scheibehenne, B., & Todd, P. M. (2008). Predicting children's meal preferences: How much do parents know? *Appetite*, 50, 367-375.
- McCullough, F. S. W., Yoo, S., & Ainsworth, P. (2004). Food choice, nutrition education and parental influence on British and Korean primary school children. *International Journal of Consumer Studies*, 28, 235–244.
- Mennella, L., & Beauchamp, G. (2005). Understanding the Origin of Flavor Preferences. *Chemical Senses*, vol. 30, Supl.1, 1242-1243.
- Michela, J. L., & Contento, I. R. (1986). Cognitive, motivational, social and environmental influences on children's food choice. *Health Psychology*, 5(3), 209-230.
- Ministério da Saúde (2005). Direcção-Geral de Saúde. *Princípios para uma alimentação saudável*. Lisboa: DGS
- Ministério da Saúde (2006). Direcção-Geral de Saúde: *Divisão de Saúde Escolar. Programa Nacional de Saúde Escolar*.
- Ogden, J. (2003). *The Psychology of Eating From Healthy to Disordered Behaviour*. 1ª Ed. United Kingdom: Blackwell Publishing.

- Olivares, S., Albala, C., Garcia, F., & Jofre, I. (1999). Television publicity and food preferences of school age children of the metropolitan region. *Revista Médica Chile*, 127(7), 791-799.
- OMS (1986). Ottawa Charter for Health Promocion. Na International Conference on Health Promotion the move towards a new public health. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>  
[Consultado a Junho 21, 2009]
- OMS (2001). Human energy requirement's. Report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. <http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e00.htm>  
[Consultado a Junho 21, 2009]
- Padez, C., Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P., & Rosado, V. (2004). Prevalence of Overweight and Obesity in 7–9 – Year-Old Portuguese Children: Trends in Body Mass Index From 1970–2002. *American Journal of Human Biology*, 16, 670–678.
- Patrick, H. & Nicklas T. A. (2005). A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 24, Nº 2, 83–92.
- Pérez-Rodrigo, C. & Araceta, J. (2001). School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutrition*, 4(1), 131–139.
- Perry, C. L., Bishop, D. B., Taylor, G., Murray, D. M., Mays, R. W., Dudovitz, B. S., Smyth, M., & Story, M. (1998). Changing Fruit and Vegetable Consumption among Children: The 5-a-Day Power Plus Program in St. Paul, Minnesota. *American Journal of Public Health*, Vol. 88. 4.
- Pikunas, J. (1979). *Desenvolvimento Humano*. São Paulo. McGrawHill do Brasil
- Robinson, C. H., & Thomas, S. P. (2004). The interaction Model of Client Health Behaviour as a Conceptual Guide in the Explanation of Children's Health Behaviours. *Public Health Nursing*, Vol. 21, (1) 73-84.
- Ruzita, Wan Azdie, M., & Ismail. M. (2007). The Effectiveness of Nutrition Education Programme for Primary School Children. *Malaysia Journal Nutrition*, 13(1), 45–54.
- Salvy, S. J., Vartanian, L.R., Coelho, J. S., Jarrin, D., & Pliner, P. P. (2007). The role of familiarity on modeling of eating and food consumption in children. *Science Direct*, 50, 514-518.
- Speiser, P. W., Rudolf, M. C. J., Anhalt, H., Camacho-Hubner, C., Chiarelli, F., Eliakim, A., Freemark, M., Gruters, A., HersHKovitz, E., Iughetti, L., Krude, H., Latzer, Y., Lusting, R. H., Pescovitz, O. H., Pinhas-Hamiel, O., Rogol, A. D.,

- Shalitin, S., Sultan, C., Stein, ., Vardi, P., Werther, G. A., Zadik, Z., Zuckerman-Levin, N., & Hochberg, Z. (2005). Consensus Statement: Childhood Obesity. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90 (3), 187–1887.
- St-Onge, M. P., Keller, K. L., & Heymsfield S. B. (2003). Changes in childhood food consumption patterns: a cause for concern in light of increasing body weights. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78, 1068-1073.
- Stanek, K., Abbot, D., & Cramer, S. (1990). Diet quality and the eating environment. *Journal American Diet Association*, 90 (11), 1582–1584.
- Stang, J. (2006). Improving the Eating Patterns of Infants and Toddlers. *Supplement to the Journal of the American Dietetic Association*, 106 (1).

## ÍNDICE DE ANEXOS

		<b>Página</b>
<b>ANEXO I -</b>	Plano do Programa entregue à escola.....	73
<b>ANEXO II -</b>	Questionário Comportamento Alimentar.....	94
<b>ANEXO V -</b>	Folha de resposta do questionário das Preferências Alimentares – versão crianças.....	99
<b>ANEXO VI -</b>	Questionário das Preferências Alimentares – versão pais.....	103
<b>ANEXO VIII -</b>	Medidas do IMC e percentil das crianças do Grupo Experimental...	107
<b>ANEXO IX -</b>	Ficha de avaliação de conhecimentos da sessão nº 2.....	109
<b>ANEXO X -</b>	Ficha de avaliação de conhecimentos da sessão nº 3.....	111
<b>ANEXO XI -</b>	Ficha de avaliação de conhecimentos da sessão nº 4.....	113
<b>ANEXO XII -</b>	Ficha de avaliação de conhecimentos da sessão nº 5.....	115
<b>ANEXO XIII -</b>	Resultados das fichas de avaliação de conhecimento ao longo das sessões Turma 1.....	117
<b>ANEXO XIV -</b>	Resultados das fichas de avaliação de conhecimento ao longo das sessões Turma 2.....	120
<b>ANEXO XV -</b>	Ficha de avaliação do programa – versão crianças.....	123
<b>ANEXO XVIII -</b>	Ficha de avaliação do programa – versão pais/encarregados de educação.....	125
<b>ANEXO XXI -</b>	Guião da entrevista.....	127
<b>ANEXO XXV -</b>	Folheto informativo sobre a Alimentação Saudável enviado Pais e Encarregados de Educação do Grupo de Controlo.....	129



## **LISTA DE ANEXOS EM CD**

---

<b>ANEXO I -</b>	Plano do Programa entregue à escola.
<b>ANEXO II -</b>	Questionário Comportamento Alimentar.
<b>ANEXO III -</b>	Regras de cotação do Questionário do Comportamento Alimentar.
<b>ANEXO IV -</b>	Questionário das Preferências Alimentares - versão crianças.
<b>ANEXO V -</b>	Folha de resposta do questionário das Preferências Alimentares – versão crianças.
<b>ANEXO VI -</b>	Questionário das Preferências Alimentares – versão pais.
<b>ANEXO VII -</b>	Regras de cotação do Questionário das Preferências Alimentares das crianças.
<b>ANEXO VIII -</b>	Medidas do IMC e percentil das crianças do Grupo Experimental.
<b>ANEXO IX -</b>	Ficha de avaliação de conhecimentos da sessão nº 2.
<b>ANEXO X -</b>	Ficha de avaliação de conhecimentos da sessão nº 3.
<b>ANEXO XI -</b>	Ficha de avaliação de conhecimentos da sessão nº 4.
<b>ANEXO XII -</b>	Ficha de avaliação de conhecimentos da sessão nº 5.
<b>ANEXO XIII -</b>	Resultados das fichas de avaliação de conhecimento ao longo das sessões Turma 1.
<b>ANEXO XIV -</b>	Resultados das fichas de avaliação de conhecimento ao longo das sessões Turma 2.
<b>ANEXO XV -</b>	Ficha de avaliação do programa – versão crianças.
<b>ANEXO XVI -</b>	Respostas das crianças à avaliação do programa Turma 1.
<b>ANEXO XVII -</b>	Respostas das crianças à avaliação do programa Turma 2.
<b>ANEXO XVIII -</b>	Ficha de avaliação do programa – versão pais/encarregados de educação.
<b>ANEXO XIX -</b>	Respostas dos Pais/Encarregados de Educação do programa Turma 1.
<b>ANEXO XX -</b>	Respostas dos Pais/encarregados de Educação do programa Turma 2.
<b>ANEXO XXI -</b>	Guião da entrevista.
<b>ANEXO XXII -</b>	Transcrição da entrevista realizada à professora da Turma 1.
<b>ANEXO XXIII -</b>	Transcrição da entrevista realizada à professora da Turma 2.
<b>ANEXO XXIV -</b>	Análise de conteúdo das entrevistas.
<b>ANEXO XXV -</b>	Folheto informativo sobre a Alimentação Saudável enviado Pais e Encarregados de Educação do Grupo de Controlo.
<b>ANEXO XXVI -</b>	Análise Estatística do questionário do Comportamento Alimentar.
<b>ANEXO XXVII -</b>	Análise Estatística do questionário das Preferências Alimentares.

---

**ANEXOS**

# **ANEXO I**

## **PLANO DO PROGRAMA ENTREGUE À ESCOLA**

# **PLANO DO PROGRAMA**

***“É FÁCIL CRESCER  
COMENDO ALIMENTOS  
SAUDÁVEIS”***



**CENTRO DE SAÚDE DE MARVILA**  
**ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO Nº. 54 DE LISBOA**  
**Programa: *Promoção da Alimentação Saudável***

Designação: **Promoção da Alimentação Saudável**

Entidade Promotora: **Centro de Saúde de Marvila – Equipa de Saúde Escolar**

Destinatários: **Alunos de duas 2 turmas do 3º ano e os respectivos pais e/ou encarregados de educação**

Datas: **de 12 de Janeiro de 2009 a 22 de Maio de 2009**

Total de horas das sessões aos alunos: **14h** (cada turma 7x2)

Total de horas das sessões aos pais: **4h** (cada turma)

Horário: **início das sessões com as crianças no dia 21 de Janeiro (das 09h às 11h – turma 1 e das 13 às 15h – turma 2); depois de quinze em quinze dias às Quartas-feiras; com os pais três sessões (a primeira na entrega das avaliações do 1º Período, a segunda depois das férias do Carnaval e a terceira na entrega das avaliações do 2º Período).**

Local: **Escola Básica do 1º Ciclo nº 54 de Lisboa**

Coordenação: **Profissionais de Psicologia da Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Marvila**

Professores: **Professores dos alunos do 3º ano da Escola Básica do 1º Ciclo nº 54 de Lisboa.**

## Introdução

No âmbito da realização do Mestrado Integrado em Psicologia, e complementando o estágio académico no Centro de Saúde Marvila, pretendo efectuar um programa de Promoção da Alimentação Saudável na Escola Básica do 1º Ciclo Nº. 54 de Lisboa. Este programa será realizado no contexto da Saúde Escolar do Centro de Saúde de Marvila, e contará com a colaboração da Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Irá ser um projecto dirigido aos alunos do 3º ano da referida escola, e aos respectivos pais e/ou encarregados de educação.

No final das sessões é pretendido que os formandos possuam mais conhecimentos sobre a prática da alimentação saudável na preservação da saúde física e psíquica, e que adquiram mudanças comportamentais saudáveis nos seus hábitos alimentares.

**Palavras-chave:** programa de promoção da saúde, alimentação saudável, comportamento alimentar, preferências alimentares.

## Caracterização da Escola

A Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico Nº54, está situada na cidade de Lisboa na Freguesia de Marvila.

A Escola, de construção moderna, térrea, apresenta vários desníveis no seu interior, sendo a sua cobertura de placas de cimento, e com zonas envidraçadas que proporcionam uma boa iluminação. As salas de aula encontram-se dispostas ao longo de quatro corredores. Existe um corredor central, onde se situam os gabinetes: sala de professores, gabinete de direcção, casas de banho de professores e de auxiliares de educação, recepção e cozinha. Por detrás deste corpo situa-se o refeitório, biblioteca e o espaço polivalente utilizado como ginásio. Em seu redor, a escola, possui um pátio utilizado nos recreios e um pequeno campo de jogos cimentado.

A “Escola 54” está inserida num grande centro populacional, que funciona como dormitório, tendo poucas zonas verdes e espaços de lazer. As crianças que aqui residem, após a saída da escola ficam entregues às avós, ou na rua com outras crianças. Porém, algumas também ficam entregues aos pais que estão desempregados ou que recebem o rendimento social de inserção. Grande parte da população

residente nesta freguesia é de origem lusa, principalmente do norte do país, no entanto, também residem muitos emigrantes oriundos dos PALOP'S, com agregados familiares numerosos.

É devido ao choque de culturas, às dificuldades sócio-económica habitacionais em que vivem, e em certos casos a negligência, que origina fenómenos de desequilíbrio familiar que reflectem negativamente nas crianças alunas desta escola. Algumas delas, frequentemente reagem à desintegração social com atitudes de agressividade e desinteresse, como tal, na maioria das vezes são estas as causas do insucesso ou do abandono escolar.

Assim, é desde a pré-escola, aos apoios educativos, passando pelos ATL's e pelos projectos realizados na Escola, que tudo se dirige para a criação de acessos e oportunidades que aproximem estas crianças de outros modelos socialmente aceitáveis. Ou seja, a "Escola 54" tem desempenhado um papel importante nos jovens residentes neste sítio, pois tem proporcionando às crianças estruturas de vida que as têm ajudado no seu desenvolvimento físico, intelectual e moral, especialmente no processo de socialização, de integração de normas, de valores sociais, bem como a mudança de hábitos e atitudes (adaptado Caracterização interna da Escola – Conselho Executivo).

Finalmente, em relação à alimentação destas crianças, sabe-se que é na maioria dos casos devido aos problemas de ordem socioeconómico que lhes faltam muitos alimentos fundamentais para o seu desenvolvimento e crescimento saudável.

## Objectivos

### Intervenção junto das crianças

#### **Objectivos gerais:**

- Sensibilizar os alunos de idade escolar para a alimentação saudável.
- Promover o desenvolvimento de comportamentos e hábitos alimentares saudáveis
- Sensibilizar as crianças de idade escolar para uma atitude positiva face aos alimentos.
- Encorajar a aceitação das crianças em idade escolar para a variedade de alimentos saudáveis
- Promover a compreensão da relação entre a alimentação, as consequências da sua ingestão e a saúde.
- Promover os alimentos que contenham as quantidades adequadas de nutrientes adaptadas a crianças escolares.

#### **Objectivos específicos:**

- Conhecer os hábitos alimentares de cada criança.
- Promover o conhecimento às crianças sobre os diferentes componentes (grupos classificativos) da roda dos alimentos.
- Promover os alimentos ricos em proteínas
- Aumentar o consumo de frutas, legumes, carne, peixe e água.
- Diminuir o consumo de alimentos inadequados (*fast-food*, bolos, doces).

### Intervenção junto dos pais e encarregados de educação

#### **Objectivos gerais:**

- Sensibilizar os pais e os encarregados de educação dos alunos de idade escolar, para a alimentação saudável.
- Fomentar a promoção de hábitos alimentares saudáveis em contexto familiar.



- Desenvolver mudanças e reestruturações adequadas relativamente às crenças, às atitudes, e às motivações dos pais e encarregados de educação sobre os princípios e práticas alimentares.

#### **Objectivos específicos:**

- Aumentar os conhecimentos sobre as vantagens das práticas do consumo de frutas, legumes, carne, peixe e água.
- Encorajar os pais a incentivar os filhos a consumir alimentos saudáveis de forma a prevenir a obesidade infantil e doenças no futuro.
- Proporcionar os conhecimentos sobre os riscos das práticas alimentares em alimentos ricos em açúcares, sal e gorduras.

#### **Metodologias**

- Aplicação de questionários (pais e crianças)
- Debate de ideias (pais e/ou encarregados de educação)
- Dinâmicas de grupo (crianças)
- Discussão em grupo (crianças)
- Roleplay (crianças)
- Resolução de problemas
- Modelagem (crianças)
- Trabalhos de continuação com a comunidade educativa (professora, pais)

## Calendarização das Acções

### Acções dirigidas aos alunos

Acção	Data (s)	Horário	Turma
<b>Sessão 1</b>	2009/01/21	9h- 11h	3º C
	(Quarta-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 2</b>	2009/02/13	9h- 11h	3º C
	(Sexta-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 3</b>	2009/02/18	9h- 11h	3º C
	(Quarta-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 4</b>	02/27 – 03/03	9h- 11h	3º C
	(Sexta-feira e Terça-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 5</b>	2009/03/20	9h- 11h	3º B
	(Sexta-feira)	13h- 15h	3º C
<b>Sessão 6</b>	2009/03/25	9h- 11h	3º C
	(Quarta-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 7</b>	04/24 – 05/22	9h- 11h	3º C
	(Sexta-feira)	13h- 15h	3º B

### Notas:

**30/01/2009** – Sessão de medição “grosseira” do peso, altura e do percentil das crianças da turma 1 e da turma 2.

Devido a incompatibilidade das actividades escolares, as sessões não foram realizadas quinzenalmente como tinham sido previstas

### Encontro de Pais e Encarregados de Educação

Acção	Áreas/Temáticas	Data (s)	Horário
<b>Encontro 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Breve apresentação do Programa de Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis.</li> <li>➤ Aplicação do 1º questionário sobre o comportamento alimentar das crianças.</li> </ul>	<p><b>Turma 1</b> <b>12/01/2009</b></p> <p><b>Turma 2</b> <b>14/01/2009</b> (na entrega das notas do 1º Período)</p>	17h
<b>Encontro 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promoção da Alimentação Saudável na Família – as vantagens dos hábitos alimentares saudáveis no seio da família.</li> <li>➤ Debate e momento de esclarecimento de dúvidas sobre os hábitos alimentares adequados e desadequados.</li> <li>➤ Sensibilização sobre a importância da realização do pequeno-almoço saudável em casa.</li> <li>➤ Recomendação para a preparação do lanche saudável em casa</li> </ul>	<p><b>Turma 1</b> <b>Turma 2</b> <b>25/03/2009</b></p>	16h

<b>Encontro 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2ª Aplicação do questionário sobre o comportamento alimentar das crianças.</li> <li>➤ Avaliação do programa</li> </ul>	<p><b>Turma 1</b> <b>21/04/2009</b></p> <p><b>Turma 2</b> <b>22/04/2009</b> (na entrega das notas do 2º Período)</p>	17h
-------------------	---	--	-----

### Planificação das sessões com as turmas:

Sessões com os Alunos <sup>1</sup>	Nº de Horas	Data	Técnicos
<p><b>Sessão nº 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apresentação (quebra-gelo)</li> <li>✓ Apresentação do Programa de Alimentação Saudável.</li> <li>✓ Aliança de trabalho: definição das regras das sessões.</li> <li>✓ Definição dos slogans da turma sobre a alimentação saudável.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre as preferências alimentares.</li> <li>✓ Reflexão em grande grupo sobre as preferências alimentares das crianças.</li> </ul>	2 Horas	21/01/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ilustração do alimento preferido.</li> <li>✓ Recolha de receitas que possam ser saudáveis (com a ajuda dos pais)</li> </ul>			

<sup>1</sup> Estas sessões são efectuadas duas vezes, uma em cada turma.

<p><b>Sessão nº 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recapitular a aliança de trabalho e entregar a medalha de bom comportamento.</li> <li>✓ Criação do “Cantinho da alimentação saudável (onde estarão expostos alguns trabalhos que serão realizados nas sessões)</li> <li>✓ Informação geral sobre os alimentos, (Roda dos Alimentos, Pirâmide dos Alimentos).</li> <li>✓ Actividades em pequeno grupo e partilha em grande grupo.</li> <li>✓ Actividade final de consolidação de conhecimentos.</li> <li>✓ Verificação do trabalho de casa.</li> <li>✓ Entrega do registo de medição individual.</li> </ul>	2 Horas	13/02/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuação da recolha de receitas saudáveis.</li> <li>✓ Classificação dos alimentos: “Talão de compras” – os alimentos que pertencem, e os que não pertencem a</li> </ul>			

✓ Roda dos Alimentos (com a ajuda de um adulto ou do encarregado de educação).	2 Horas	13/02/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Sessão nº 3</b></p> <p>✓ Recordar a aliança de trabalho e entregar as medalhas de bom comportamento.</p> <p>✓ Recapitular o que é a alimentação saudável.</p> <p>✓ Debate em grande grupo sobre as temáticas visualizadas em vídeo.</p> <p>✓ Temas da sessão:</p> <p>1. A importância de fazermos o pequeno-almoço saudável (fazer a ponte com o grupo dos laticínios, dos cereais e das frutas) – vantagens (atenção, concentração, memória, energia e aprendizagem escolar).</p> <p>2. Lanches: Visualização do lanche de cada aluno, e discussão com a turma sobre os lanches (registo dos alimentos que levam para a escola, seguidamente comparação dos alimentos</p>	2 Horas	18/02/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)

<p>dos lanches (pertencem ou não, a Roda dos Alimentos).</p> <p>3. Negociação sobre o novo lanche que poderão levar na mochila – actividade: “O meu novo lanche”.</p> <p>4. As consequências da alimentação desequilibrada na imagem corporal (actividade de escolha e diferenciação: “Gostaria de ser assim no futuro, porque...”.</p> <p>✓ Actividade final de consolidação do tema abordado na sessão.</p> <p>✓ Verificação e correcção do trabalho de casa.</p>	2 Horas	18/02/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <p>✓ Continuação da recolha de receitas saudáveis.</p> <p>✓ Com ajuda do encarregado de educação ou de um adulto (cozinheiro), realizar a actividade: “A receita do prato saudável”</p>			



<p><b>Sessão nº 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consolidação da aliança de trabalho e entrega das medalhas de bom comportamento.</li> <li>✓ Assinatura do contrato: “O Nosso Lanche Saudável”.</li> <li>✓ Tema da sessão:</li> </ul> <p>A importância de realizarmos um almoço e um jantar saudável (os outros grupos alimentares da Roda dos Alimentos) e as escolhas dos alimentos saudáveis para essas refeições.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividade síntese (papel de cenário - cartaz) sobre os alimentos saudáveis que poderão ser ingeridos nas refeições diárias – criação de um regime alimentar saudável: “A minha ementa saudável”.</li> <li>✓ Visita guiada ao refeitório, realização de actividades em grupo e seguidamente partilha em grande grupo.</li> <li>✓ Organização do “Livro de Receitas Saudáveis da Turma”.</li> <li>✓ Verificação e feedback sobre os trabalhos de casa.</li> </ul>	<p>2 Horas</p>	<p>27/02/2009 03/03/2009</p>	<p>Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)</p>
---	----------------	----------------------------------	--

<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo individual de todas as refeições realizadas (pequeno-almoço, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), durante a semana.</li> <li>✓ Registo do Lanche (inspector do lanche).</li> <li>✓ Com a ajuda da docente, realizar uma reflexão e uma composição sobre o tema: “Alimentação Saudável”.</li> </ul>	2 Horas	27/02/2009 03/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Sessão nº 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consolidação da aliança de trabalho, entrega das medalhas de bom comportamento.</li> <li>✓ Temas da sessão: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “A importância da fruta”.</li> </ol> </li> <li>✓ Visualização de vídeos, seguindo-se uma reflexão e um debate sobre os vídeos.</li> <li>✓ Actividade: “Salada de frutas e letras”.</li> <li>2. “Os Erros Alimentares”.</li> <li>✓ Visualização de vídeos, sucedendo-se uma reflexão e debate sobre os vídeos.</li> <li>✓ Actividade: Como podemos ajudar o João?</li> </ul>	2 Horas	20/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividade final sobre os temas apresentados nesta sessão.</li> <li>✓ Verificação e recolha dos trabalhos elaborados em casa.</li> </ul>			
<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Com ajuda do encarregado de educação ou de um adulto:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descobrir a árvore que dá origem a alguns dos frutos apresentados.</li> <li>2. Fornecer uma recomendação ao refeitório da escola.</li> </ol>	2 Horas	20/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Sessão nº 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consolidação da aliança de trabalho e entrega das medalhas de bom comportamento.</li> <li>✓ Entrega e correcção do trabalho de casa.</li> <li>✓ Tema: “Desvendado o rótulo de alguns alimentos”:</li> <li>✓ Reflexão sobre o vídeo visualizado.</li> <li>✓ Actividade: “Descobrimo o B.I dos alimentos”</li> <li>✓ Roleplay: Simulação de três situações do dia-a-dia.</li> </ul>	2 Horas	25/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)

✓ Actividade final: “O nosso lema da Alimentação Saudável é...”	2 Horas	25/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<b>Sessão nº 7</b> 1. Avaliação do Programa. O que aprendi com estas sessões? 2. Aplicação do questionário – Preferenciais Alimentares. 3. Entrega de prémios	2 Horas	24/04/2009 22/05/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<b>Total</b>	<b>14 Horas</b>		

**Nota:**

1. **30/01/2009** – Sessão de medição “grosseira” do peso, altura e do percentil das crianças da turma 1 e da turma 2.
2. Em todas as sessões (excepto na sessão 1, na sessão medição e na sessão 6), foram elaboradas 3 questões finais com intuito de verificar a evolução de conhecimentos das crianças em cada sessão.

### Planificação das sessões com os pais:

<b>Sessões com os Pais e/ou Encarregados de Educação Turma 1</b>	<b>Nº de Horas</b>	<b>Data</b>	<b>Técnicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apresentação do Programa de Alimentação Saudável.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre os Comportamentos Alimentares das crianças</li> </ul>	1 Hora	12/01/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promoção da Alimentação Saudável na Família – as vantagens dos hábitos alimentares saudáveis no contexto da família, e disponibilização das refeições saudáveis e atraentes em casa.</li> <li>✓ Debate e momento de esclarecimento de dúvidas sobre os hábitos alimentares adequados e desadequados.</li> <li>✓ Sensibilização sobre a importância da realização do pequeno-almoço saudável em casa</li> <li>✓ Recomendação para a preparação do lanche saudável em casa, proporcionando lanches atraentes e saudáveis.</li> </ul>	1H 30 m	25/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Breves recomendações relacionadas com a Alimentação Saudável</li> <li>✓ Avaliação do Programa.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre os Comportamentos Alimentares das crianças</li> </ul>	1H 30 m	21/04/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<b>Total</b>	<b>4 Horas</b>		

<b>Sessões com os Pais e/ou Encarregados de Educação Turma 2</b>	<b>Nº de Horas</b>	<b>Data</b>	<b>Técnicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apresentação do Programa de Alimentação Saudável.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre os comportamentos alimentares das crianças</li> </ul>	1 Hora	14/01/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promoção da Alimentação Saudável na Família – as vantagens dos hábitos alimentares saudáveis no contexto da família, e disponibilização das refeições saudáveis e atraentes em casa.</li> <li>✓ Debate e momento de esclarecimento de dúvidas sobre os hábitos alimentares adequados e desadequados.</li> <li>✓ Sensibilização sobre a importância da realização do pequeno-almoço saudável em casa</li> <li>✓ Recomendação para a preparação do lanche saudável em casa, proporcionando lanches atraentes e saudáveis.</li> </ul>	2 Horas	25/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Breves recomendações relacionadas com a Alimentação Saudável</li> <li>✓ Avaliação do Programa.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre os Comportamentos Alimentares das crianças</li> </ul>	1H 30 m	22/04/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<b>Total</b>	<b>4 Horas</b>		

## Intervenientes Envolvidos no Programa

<b>Humanos</b>	Escola Básica do 1.º Ciclo N.º 54 de Lisboa	Comunidade Escolar
	Centro de Saúde de Marvila	<b>Técnicos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dra. Elsa Antunes (Psicóloga)</li> <li>➤ Maria Sousa (estagiária de psicologia)</li> </ul>
<b>Materiais</b>	Escola Básica do 1.º Ciclo N.º 54 de Lisboa	Espaço para realização das sessões com os alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sala de aulas da Turma 1 e da Turma 2</li> </ul>
	Centro de Saúde de Marvila  Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Materiais Lúdico – pedagógico</li> <li>➤ Portátil</li> <li>➤ Datashow</li> <li>➤ Colunas</li> </ul>

**ANEXO II**

**QUESTIONÁRIO**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR**



# QUESTIONÁRIO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

**Instruções de preenchimento:**

As perguntas que vão ser colocadas referem-se à alimentação do seu filho/a.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

**Assinale com um X a (as) resposta (as), ou preencha os espaços indicados:**

I. Questionário respondido por:

☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Outro

Qual? \_\_\_\_\_

II. Nome da Criança: \_\_\_\_\_

Quantas horas por dia, a criança passa na escola? \_\_\_\_\_ horas.

Ao almoço, normalmente a criança almoça onde e com quem?

☐ Na escola. Com quem? \_\_\_\_\_

☐ Em casa. Com quem? \_\_\_\_\_

☐ Noutro sítio Onde? \_\_\_\_\_ Com quem? \_\_\_\_\_

III. Encarregado de Educação da criança:

Grau de Parentesco: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

Nº de filhos: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

## QUESTIONÁRIO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

### 1. Para as questões A e B assinale apenas uma resposta.

**A** – Nos dias úteis da semana o tempo dispendido pelo/a meu/minha filho/(a) a ver televisão é, em média, e por dia:

☐ 0-1 Hora   
 ☐ 2-3 Horas   
 ☐ 3-4 Horas   
 ☐ 5-6 Horas   
 ☐ Mais de 6 Horas

**B** – Nos dias de fim-de-semana o tempo dispendido pelo/a meu/minha filho/(a) a ver televisão é, em média, e por dia:

☐ 0-1 Hora   
 ☐ 2-3 Horas   
 ☐ 3-4 Horas   
 ☐ 5-6 Horas   
 ☐ Mais de 6 Horas

### 2. Seguem-se 4 questões que visam a avaliar algumas das coisas que os pais pensam sobre a alimentação dos seus filhos. Para cada afirmação deverá escolher a resposta que está de acordo com a sua experiência pessoal:

	Quase Sempre	Bastantes Vezes	Às Vezes	Poucas Vezes	Nunca
1. Estou preocupado com o peso do meu filho (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Não consigo controlar o que o meu filho (a) come em casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Consigo controlar o que o meu filho (a) come fora de casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sou capaz de fazer com que o (a) meu/minha filho (a) tenha uma alimentação saudável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Escolha a resposta que está de acordo com a sua maneira de pensar.

Considero que o meu filho (a), para a sua idade e altura, tem:

☐ Peso a menos   
 ☐ Peso normal   
 ☐ Peso a mais

### 4. Com que frequência, o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Raramente ou nunca	Pelo menos uma vez por semana	Pelo menos uma vez por dia
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doces/ guloseimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lacticínios (ex: leite, iogurte, queijo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne gorda (ex: carne de vaca, porco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne magra (ex: carne de aves)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leguminosas (ex: feijão, grão)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5. Com que frequência, o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:**

	Raramente ou nunca	Pelo menos uma vez por semana	Pelo menos uma vez por dia
Cereais ou alimentos à base de cereais (ex: milho, pão, massas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentos com açúcar adicionado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentos temperados ou cozinhados com sal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentos integrais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laticínios meio gordos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos, o (a) seu filho (a) comeu nos últimos 7 dias?** Ex: Se a criança durante os últimos 7 dias comeu cenoura e abóbora na sopa, alface numa salada e esparregado, são 4 tipos diferentes de vegetais durante os últimos 7 dias. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 independentemente das vezes que a criança comeu cada um dos vegetais.

	0-1 Variedades	2-3 Variedades	4-5 Variedades	Mais de 5 Variedades
Legumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leguminosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereais e alimentos à base de cereais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para o seu filho (a) em que no rótulo conste:**

	Raramente ou nunca	Às vezes	Frequentemente
“Baixo em açúcar ou sem açúcar”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Baixo em gordura ou sem gordura”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Adição de outro suplemento ou vitamina” (ex: Ferro, Cálcio, Vitamina C) Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**8. Na maior parte das refeições que o (a) seu (sua) filho (a) faz em casa:**

	Raramente ou nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Come a mesma comida que a restante família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Come uma comida diferente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**9. Quantas vezes por mês, normalmente o seu filho/a come fora de casa? (não contar com as refeições da escola):**

- ☐ Em casa de familiares
- ☐ Com amigos
- ☐ Cafés / Restaurantes tradicionais
- ☐ Restaurantes *Fast- Food* (ex: Mc Donalds, PizzaHut, etc)
- ☐ Outro \_\_\_\_\_

**Muito obrigado pela sua colaboração!**

# **ANEXO V**

## **FOLHA DE RESPOSTA DO QUESTIONÁRIO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES VERSÃO CRIANÇAS**

## Preferências Alimentares

Nome: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Ano Escolar: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_











































Legenda:

☹ Não Gosto

☺ Gosto "Assim-Assim"

😊 Gosto Muito

1.	☹	☺	😊
2.	☹	☺	😊
3.	☹	☺	😊
4.	☹	☺	😊
5.	☹	☺	😊
6.	☹	☺	😊

7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

21. 😞	😐	😊
22. 😞	😐	😊
23. 😞	😐	😊
24. 😞	😐	😊
25. 😞	😐	😊
26. 😞	😐	😊
27. 😞	😐	😊
28. 😞	😐	😊
29. 😞	😐	😊
30. 😞	😐	😊
31. 😞	😐	😊
32. 😞	😐	😊
33. 😞	😐	😊

Muito obrigado pela tua colaboração!



# **ANEXO VI**

## **FOLHA DE RESPOSTA DO QUESTIONÁRIO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES VERSÃO PAIS**

## Preferências Alimentares

Nome da criança: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_









































Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_





















































Legenda:









































☹ Não Gosta

😊 Gosta “Assim-Assim”

😄 Gosta Muito

1. 			
Queijo – fresco			
2. 			
Cereais sem sabor doce			
3. 			
Outros queijos (ex: flamengo)			
4. 			
Cereais doce e com sabor a chocolate			
5. 			
Arroz cozido			
6. 			
Massas cozidas			
7. 			
Pão			
8. 			
Leite branco			
9. 			
Croquetes, Rissóis			
10. 			
Fruta variada			

11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				

24.				
Vegetais que se come crus: alface, tomate				
25.				
Frutas muito doces				
26.				
Fruta em calda (lata)				
27.				
Carne de vaca, porco ou outro animal				
28.				
Ovos cozidos, estrelados ou mexidos				
29.				
Bolachas, donuts e bolicao				
30.				
Gomas				
31.				
Pizza				
32.				
Vegetais cozinhados				
33.				
Água				

Muito obrigado pela sua colaboração!

# **ANEXO VIII**

## **MEDIDAS DO IMC E PERCENTIL DAS CRIANÇAS DO GRUPO EXPERIMENTAL**

Turma 1					
Nome do Aluno:	Idade	Peso	Altura	IMC	Percentil
A.P.M.	11	34,6	1,45	16,5	36
A.R.V.	9	25,3	1,32	14,5	15
A.F.A.	8	27	1,26	17	70
B.A.S.	8	25	1,26	15,7	40
B.A.S.	8	37,4	1,26	23,6	98
B.L.M.	9	38,6	1,39	20	89
B.F.A.	9	23,1	1,27	14,3	7
D.A.N.	8	32,6	1,29	19,6	90
D.R.B.	8	33	1,3	19,5	93
H.M.A	10	41,9	1,47	19,4	83
I.G.V.C	8	41,6	1,39	21,5	95
J.C.D.	9	59,6	1,54	25,1	98
J.M.S.	8	32,2	1,38	16,9	66
L.D.T.	10	31,9	1,39	16,5	42
L.C.S.	8	29,9	1,39	15,5	36
N.F.V.	8	23,3	1,24	15,2	33
R.M.L.C.	9	26,1	1,26	16,4	46

Turma 2					
A.I.C.S	8	27,3	1,31	15,9	43
A.R.A	8	27,3	1,3	16,2	53
A.A.V.	8	34,2	1,37	18,2	82
C.P.A.	9	56,4	1,55	23,5	96
C.F.F.	8	29,1	1,33	16,5	63
C.C.C.	10	36,1	1,4	18,4	69
G.A.A.	8	42,8	1,4	21,8	96
H.M.S	9	47,1	1,52	20,4	93
M.A.A.	9	30,4	1,34	16,9	61
M.Â.A	10	34,8	1,38	18,3	68
R.S.P.	8	31,4	1,32	18	79
R.F.A.	8	31	1,33	17,5	80
S.C.L.M.	8	39,8	1,4	20,3	93
S.F.S.J	8	28,6	1,26	18	80
T.G.S.C.	9	27,7	1,39	14,3	9
T.A.S.	9	32,1	1,36	17,4	71
T.P.M.	11	35,8	1,45	17	67
V.J.B.	11	46,2	1,56	19	70
V.L	10	56,1	1,45	26,7	97
V.A.C.S.	9	24,8	1,31	14,5	13

#### Legenda

<b>0%-4%</b>	Baixo Peso
<b>5%-84%</b>	Peso Normal
<b>85%-94%</b>	Sobrepeso
<b>95%-100%</b>	Obesidade

# **ANEXO IX**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DA SESSÃO Nº2**

Nome: \_\_\_\_\_

**Faz um círculo na resposta que te parece ser a correcta:**

**1. Ter uma alimentação saudável é:**

- a) Não comer fruta e doces
- b) Comer de tudo um pouco, variando
- c) Comer só doces

**2. A roda dos alimentos é constituída por quantos grupos de alimentos?**

- a) 5
- b) 6
- c) 7

**3. A pirâmide da alimentação saudável diz que devo comer mais:**

- a) Cereais, pão, legumes, vegetais e frutas
- b) Doces e salgados
- c) Leite, queijo e iogurte



# **ANEXO X**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DA SESSÃO Nº3**

Nome: \_\_\_\_\_

**Faz um círculo na resposta que te parece ser a correcta:**

**1. Uma alimentação saudável é quando comemos:**

- a) Uma vez por dia.
- b) Duas vezes por dia.
- c) De cinco a seis vezes por dia.

**2. Os alimentos que devemos comer ao pequeno-almoço são:**

- a) Bolos e cafés.
- b) Cereais com açúcar, leite e fruta.
- c) Derivados do leite, cereais sem açúcar, bolachas, pão e fruta.

**3. Para ter no futuro a minha imagem corporal ideal devo:**

- a) Comer quantidades elevadas de todos os alimentos.
- b) Ter uma alimentação equilibrada e variada.
- c) Comer pouco.

# **ANEXO XI**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DA SESSÃO Nº4**

Nome: \_\_\_\_\_

**Faz um círculo na resposta que te parece ser a correcta:**

**1. No almoço devemos comer os alimentos pertencentes o grupo:**

- a) Leguminosas, lacticínios e cereais
- b) Hortícolas, carne/peixe/ovo, leguminosas, cereais e fruta
- c) Gordura e óleos

**2. Os alimentos que devemos comer ao jantar são:**

- a) Bolos e cafés
- b) Cereais com açúcar, leite e fruta
- c) Sopa, pão, peixe ou carne, massa ou arroz, salada e fruta

**Pensa um pouco e responde:**

**3. Na                sessão                de                hoje                aprendeste                que:**

---

---

---

# **ANEXO XII**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DA SESSÃO Nº5**

Nome: \_\_\_\_\_

**Responde V ou F**

- ☐ A alimentação saudável não é importante, por isso podemos comer tudo o que não é saudável e que nos apetece.
- ☐ Devemos ter cuidado na escolha dos alimentos que comemos.
- ☐ Devemos ter uma alimentação variada, equilibrada e completa.
- ☐ Os alimentos fornecem energia ao nosso corpo.
- ☐ Tomar o pequeno-almoço não é importante por isso não precisamos de o tomar.
- ☐ Devemos comer pão com fiambre/queijo, iogurte e sumos na hora do lanche.
- ☐ Devemos beber muitos refrigerantes com gás ou, de preferência, bebidas alcoólicas.
- ☐ Devemos beber leite, água ou sumos naturais.
- ☐ Devemos comer sopa ao almoço e ao jantar.
- ☐ Só podemos comer carne ao almoço.
- ☐ Podemos comer muitos doces porque nos fazem bem.

**Faz um círculo na resposta que te parece ser a correcta:**

**1. A fruta é um alimento que deve ser consumido:**

- a) Às vezes
- b) Todos os dias
- c) Ao fim-de-semana

**2. Quantas peças de fruta devemos comer:**

- a) 0
- b) 2
- c) 3-5

**3. Quais são os erros alimentares que fazemos mais vezes?**

- a) Não comer nada
- b) Comer fruta e legumes
- c) Comer muitos alimentos açucarados, salgados e com gorduras

**4. Quais são os alimentos que fazem parte dos erros alimentares?**

- a) Legumes e fruta
- b) Hambúrgueres e batatas fritas
- c) Peixe

# **ANEXO XIII**

## **RESULTADOS DAS FICHAS DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTO AO LONGO DAS SESSÕES TURMA 1**

Resultados das fichas de avaliação de conhecimentos ao longo das sessões (Turma 1)					
Nome do Aluno:	Ficha 2	Ficha 3	Ficha 4	Ficha 5	Total
A.P.M.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
A.R.V.	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
A.F.A.	1=1 2=0 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
B.A.S.	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
B.A.S.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
B.L.M.	1=1 2=1 3=0	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	17  74%
B.F.A.	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	17  74%
D.A.N.	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	17  74%
D.R.B.	1=0 2=1 3=0	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=7 2=1 3=1 4=0 5=1	14  61%
H.M.A	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
I.G.V.C	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
J.C.D.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
J.M.S.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	22  96%



L.D.T.	1=1 2=1 3=0	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=0 5=1	19  83%
L.C.S.	1=1 2=0 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=8 2=1 3=1 4=0 5=1	16  70%
N.F.V.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
R.M.L.C.	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
Total	<b>40 (51)</b>	<b>32 (51)</b>	<b>33 (34)</b>	<b>219 (255)</b>	

**Resposta ERRADA= 0**

**Resposta CERTA = 1**

Fichas	Respostas Certas					Total Médio de Respostas Certas %
Ficha 2	1=13 76%	2=15 88%	3=12 71%			78%
Ficha 3	1=5 29%	2=17 100%	3=10 59%			63%
Ficha 4	1=16 94%	2=17 100%	RD			97%
Ficha 5	1=161 86%	2=17 100%	3=17 100%	4=7 41%	5=17 100%	85%

# **ANEXO XIV**

## **RESULTADOS DAS FICHAS DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTO AO LONGO DAS SESSÕES TURMA 2**

Resultados das fichas de avaliação de conhecimento ao longo das sessões (Turma 2)					
Nome do Aluno:	Ficha 2	Ficha 3	Ficha 4	Ficha 5	Total
A.I.C.S	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
A.R.A	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
A.A.V.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=0 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
C.P.A.	1=1 2=0 3=1	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
C.F.F.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
C.C.C.	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
G.A.A.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
H.M.S	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
M.A.A.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
M.Â.A	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=0 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=0 5=1	20  87%
R.S.P.	1=0 2=0 3=1	1=0 2=0 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=6 2=1 3=0 4=0 5=1	11  48%
R.F.A.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%

S.C.L.M.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=0 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21 91%
S.F.S.J	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=8 2=1 3=1 4=0 5=1	17 74%
T.G.S.C.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21 91%
T.A.S.	1=0 2=1 3=1	1=1 2=0 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=8 2=1 3=1 4=0 5=1	16 70%
T.P.M.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18 78%
V.J.B.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=0 5=1	20 87%
V.L	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23 100%
V.A.C.S.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23 100%
Total	<b>55 (60)</b>	<b>47 (60)</b>	<b>34 (40)</b>	<b>266 (300)</b>	

**Resposta ERRADA= 0**

**Resposta CERTA = 1**

Fichas	Respostas Certas					Total Médio de Respostas Certas %
Ficha 2	1=18 90%	2=18 90%	3=19 95%			92%
Ficha 3	1=16 80%	2=16 80%	3=15 75%			78%
Ficha 4	1=15 75%	2=19 95%	<b>RD</b>			85%
Ficha 5	1=195 89%	2=20 100%	3=19 95%	4=12 60%	5=20 100%	89%

# **ANEXO XV**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DO PROGRAMA**

### **VERSÃO CRIANÇAS**



1. Imagina que um menino/a da tua idade e de outra escola, ouve falar sobre as sessões que tiveste sobre a Alimentação

Saudável, mas não sabe o que é...

O que lhe dirias?

Dica: pensa em tudo o que aprendeste nas sessões e tenta explicar-lhe por palavras tuas o que sabes.

---

---

---

---

---

---

---

2. Explica-lhe o que foi que aprendeste para seres mais saudável?

---

---

---

3. Conta-lhe quais foram os temas e as actividades que mais gostaste?

---

---

---

4. Diz-lhe indicando na escada quanto é que gostaste?  
E porquê?

	5 – Muitíssimo
	4 – Muito
	3 – “Assim-assim”
	2 – Pouco
	1 – Nada

Porque...

---

---

---

Nome: \_\_\_\_\_

# **ANEXO XVIII**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DO PROGRAMA**

### **VERSÃO PAIS**



**AVALIAÇÃO DO PROGRAMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**1. Nos últimos tempos notou alguma mudança no comportamento alimentar do seu filho? Qual?**

---

---

**2. Alguma vez o seu filho conversou consigo sobre o que aprendeu nas sessões da alimentação saudável? O que lhe disse?**

---

---

**3. Até que ponto considera que estas sessões tenham sido importantes para si e para o seu filho?**

---

---

**4. Acha que conseguirá esforçar-se em manter hábitos alimentares saudáveis na sua família? Porquê?**

---

---



# **ANEXO XXI**

## **GUIÃO DA ENTREVISTA**

## **GUIÃO DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA REALIZADA ÀS PROFESSORAS**

### **Vantagens do Programa**

- Na sua opinião o que achou do programa da alimentação saudável realizado na sua turma e quais foram as vantagens?

### **Inconvenientes do Programa**

- Quais foram os inconvenientes que encontrou neste projecto?

### **Dificuldades encontradas no Programa**

- Quais considera terem sido as maiores dificuldades para si?
- Quais considera terem sido as maiores dificuldades para as crianças?

### **Comportamento alimentar das Crianças**

- Observou mudanças em relação aos hábitos alimentares das crianças?

### **Importância da integração de programas que promovam os Hábitos Alimentares Saudáveis no contexto escolar**

- Acha que é importante integrar um programa como este no programa escolar?

### **Continuação do Programa**

- Pretende continuar com as sugestões fornecidas através deste programa?
- De que forma é que pretende continuar?

### **Considerações sobre o que poderia ter sido mais desenvolvido neste Programa**

- O que é que acha que devia ter sido mais abordado ou desenvolvido neste projecto?

### **Recomendações para melhorar o Programa**

- Quais são as sugestões ou recomendações que gostaria de propor para melhorar o programa?
- Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

## **ANEXO XXV**

**INFORMAÇÃO ENVIADA AOS  
PAIS E ENCARREGADOS DE  
EDUCAÇÃO DO GRUPO DE  
CONTROLO**



*"Infância e adolescência são fases decisivas da vida. O organismo cresce e desenvolve-se..."*

*"...o equilíbrio vai depender de um conjunto de factores ambientais dos quais a alimentação é, sem dúvida, o mais importante"*

*(In Campanha de Educação Alimentar)*

## O que devem as crianças e os adultos comer ao pequeno almoço?

Um exemplo de um bom pequeno almoço, pode ser encontrado combinando alimentos de cada um dos **três grupos**:

1. pão ou flocos de cereais
2. leite ou queijo ou iogurte
3. fruta fresca ou sumo natural

## Quais são as consequências para a saúde por não tomar um pequeno-almoço suficiente?

*Um pequeno – almoço insuficiente tem como consequências para a saúde:*

- A baixa de “energia” que poderá provocar cansaço, sensação de cabeça vazia, perda de força muscular, dores de cabeça e atraso no crescimento.
- A diminuição da atenção, concentração, aprendizagem e o rendimento na escola.



**ARSLVT**

Administração Regional de Saúde  
de Lisboa e Vale do Tejo, I. P.



CENTRO DE SAÚDE DE MARVILA  
ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO Nº 54

## PROGRAMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Destinatários:** Pais e/ou Encarregados  
de Educação e Alunos 3º Ano  
Janeiro – Abril 2009

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

=

- **VARIEDADE DE ALIMENTOS E NUTRIENTES.**
- **É DETERMINANTE PARA UM BOM DESENVOLVIMENTO FÍSICO E PSICOLÓGICO.**
- **É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE, PARA O BEM-ESTAR E PARA O CRESCIMENTO.**
- **É INDISPENSÁVEL NA ATENÇÃO E NA APRENDIZAGEM ESCOLAR.**



A RODA DOS ALIMENTOS RECOMENDA UMA ALIMENTAÇÃO:

**Completa** – comer alimentos de cada grupo diariamente.

**Equilibrada** – comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior e menor dimensão, e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado.

**Variada** – comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando o mais possível os alimentos.

## Sugestões de hábitos Alimentares Saudáveis:

1. Envolver o seu filho em todas as actividades relacionadas com a alimentação da família, pois isto permitirá que ele dê maior atenção aos hábitos alimentares saudáveis. (escolhas saudáveis, fazer compras, escolher a ementa semanal, preparar e cozinhar os alimentos)

2. Ofereça ao seu filho uma variedade de alimentos ao longo do dia-a-dia.

3. Certifique-se que a sua criança toma sempre o pequeno-almoço. (leite ou os seus derivados, cereais, pão escuro e fruta fresca da época).

4. Prepare um lanche para o meio da manhã e outro para o meio da tarde, de forma a que a criança possa manter o bom desempenho escolar ao longo do dia. (pão com queijo/fiambre, leite, iogurte, frutas, bolachas simples)

5. Forneça ao seu filho ao almoço e ao jantar uma sopa rica em hortaliças e legumes. No prato principal, procure dar-lhe também saladas e hortalícolas e como sobremesa, prefira presenteá-lo com uma peça de fruta.

6. Escolha para o seu filho peixe e carnes magras. (ex: aves ou coelho, o peixe e as carnes magras apresentam basicamente os mesmos nutrientes da carne vermelha — carne de vaca e de outros mamíferos).

7. Dê menos alimentos com muito sal ou com muito açúcar.

(Reduza a quantidade de sal que adiciona na confecção dos alimentos, evite o consumo de alimentos muito salgados, ex: batatas fritas de pacote e outros aperitivos salgados, produtos pré-confeccionados, caldos concentrados de carne e peixe, molhos comerciais, enlatados, produtos de charcutaria, e diminua a ingestão de alimentos com açúcar, ex: bolos, bolachas recheadas, cereais açucarados, gelados, sobremesas doces, chocolates, bombons, rebuçados e refrigerantes).

8. Se a sua criança não tiver apetite não a obrigue a comer, ofereça-lhe uma peça de fruta ou um sumo de frutas.

9. Habitue o seu filho a beber água (1,5l—3 l) ao longo do dia, em vez de refrigerantes.

Tudo isto é **IMPORTANTE** para que as crianças possam...

...Brincar...

...Crescer...

...Aprender

**SAUDÁVEIS!**



"Saber comer é saber viver"



"A alimentação, deve ser uma fonte de prazer e não apenas uma forma de ficar sem fome..."

# **ANEXO I**

## **PLANO DO PROGRAMA ENTREGUE À ESCOLA**

# **PLANO DO PROGRAMA**

***“É FÁCIL CRESCER  
COMENDO ALIMENTOS  
SAUDÁVEIS”***



**ARSLVT**

Administração Regional de Saúde  
de Lisboa e Vale do Tejo, I. P.



## **CENTRO DE SAÚDE DE MARVILA**

### **ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO Nº. 54 DE LISBOA**

#### **Programa: *Promoção da Alimentação Saudável***

Designação: **Promoção da Alimentação Saudável**

Entidade Promotora: **Centro de Saúde de Marvila – Equipa de Saúde Escolar**

Destinatários: **Alunos de duas 2 turmas do 3º ano e os respectivos pais e/ou encarregados de educação**

Datas: **de 12 de Janeiro de 2009 a 22 de Maio de 2009**

Total de horas das sessões aos alunos: **14h** (cada turma 7x2)

Total de horas das sessões aos pais: **4h** (cada turma)

Horário: **início das sessões com as crianças no dia 21 de Janeiro (das 09h às 11h – turma 1 e das 13 às 15h – turma 2); depois de quinze em quinze dias às Quartas-feiras; com os pais três sessões (a primeira na entrega das avaliações do 1º Período, a segunda depois das férias do Carnaval e a terceira na entrega das avaliações do 2º Período).**

Local: **Escola Básica do 1º Ciclo nº 54 de Lisboa**

Coordenação: **Profissionais de Psicologia da Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Marvila**

Professores: **Professores dos alunos do 3º ano da Escola Básica do 1º Ciclo nº 54 de Lisboa.**

## Introdução

No âmbito da realização do Mestrado Integrado em Psicologia, e complementando o estágio académico no Centro de Saúde Marvila, pretendo efectuar um programa de Promoção da Alimentação Saudável na Escola Básica do 1º Ciclo Nº. 54 de Lisboa. Este programa será realizado no contexto da Saúde Escolar do Centro de Saúde de Marvila, e contará com a colaboração da Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Irá ser um projecto dirigido aos alunos do 3º ano da referida escola, e aos respectivos pais e/ou encarregados de educação.

No final das sessões é pretendido que os formandos possuam mais conhecimentos sobre a prática da alimentação saudável na preservação da saúde física e psíquica, e que adquiram mudanças comportamentais saudáveis nos seus hábitos alimentares.

**Palavras-chave:** programa de promoção da saúde, alimentação saudável, comportamento alimentar, preferências alimentares.

## Caracterização da Escola

A Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico Nº54, está situada na cidade de Lisboa na Freguesia de Marvila.

A Escola, de construção moderna, térrea, apresenta vários desníveis no seu interior, sendo a sua cobertura de placas de cimento, e com zonas envidraçadas que proporcionam uma boa iluminação. As salas de aula encontram-se dispostas ao longo de quatro corredores. Existe um corredor central, onde se situam os gabinetes: sala de professores, gabinete de direcção, casas de banho de professores e de auxiliares de educação, recepção e cozinha. Por detrás deste corpo situa-se o refeitório, biblioteca e o espaço polivalente utilizado como ginásio. Em seu redor, a escola, possui um pátio utilizado nos recreios e um pequeno campo de jogos cimentado.

A “Escola 54” está inserida num grande centro populacional, que funciona como dormitório, tendo poucas zonas verdes e espaços de lazer. As crianças que aqui residem, após a saída da escola ficam entregues às mães, ou na rua com outras crianças. Porém, algumas também ficam entregues aos pais que estão desempregados ou que recebem o rendimento social de inserção. Grande parte da população

residente nesta freguesia é de origem lusa, principalmente do norte do país, no entanto, também residem muitos emigrantes oriundos dos PALOP'S, com agregados familiares numerosos.

É devido ao choque de culturas, às dificuldades sócio-económica habitacionais em que vivem, e em certos casos a negligência, que origina fenómenos de desequilíbrio familiar que reflectem negativamente nas crianças alunas desta escola. Algumas delas, frequentemente reagem à desintegração social com atitudes de agressividade e desinteresse, como tal, na maioria das vezes são estas as causas do insucesso ou do abandono escolar.

Assim, é desde a pré-escola, aos apoios educativos, passando pelos ATL's e pelos projectos realizados na Escola, que tudo se dirige para a criação de acessos e oportunidades que aproximem estas crianças de outros modelos socialmente aceitáveis. Ou seja, a "Escola 54" tem desempenhado um papel importante nos jovens residentes neste sítio, pois tem proporcionando às crianças estruturas de vida que as têm ajudado no seu desenvolvimento físico, intelectual e moral, especialmente no processo de socialização, de integração de normas, de valores sociais, bem como a mudança de hábitos e atitudes (adaptado Caracterização interna da Escola – Conselho Executivo).

Finalmente, em relação à alimentação destas crianças, sabe-se que é na maioria dos casos devido aos problemas de ordem socioeconómico que lhes faltam muitos alimentos fundamentais para o seu desenvolvimento e crescimento saudável.

## Objectivos

### Intervenção junto das crianças

#### **Objectivos gerais:**

- Sensibilizar os alunos de idade escolar para a alimentação saudável.
- Promover o desenvolvimento de comportamentos e hábitos alimentares saudáveis
- Sensibilizar as crianças de idade escolar para uma atitude positiva face aos alimentos.
- Encorajar a aceitação das crianças em idade escolar para a variedade de alimentos saudáveis
- Promover a compreensão da relação entre a alimentação, as consequências da sua ingestão e a saúde.
- Promover os alimentos que contenham as quantidades adequadas de nutrientes adaptadas a crianças escolares.

#### **Objectivos específicos:**

- Conhecer os hábitos alimentares de cada criança.
- Promover o conhecimento às crianças sobre os diferentes componentes (grupos classificativos) da roda dos alimentos.
- Promover os alimentos ricos em proteínas
- Aumentar o consumo de frutas, legumes, carne, peixe e água.
- Diminuir o consumo de alimentos inadequados (*fast-food*, bolos, doces).

### Intervenção junto dos pais e encarregados de educação

#### **Objectivos gerais:**

- Sensibilizar os pais e os encarregados de educação dos alunos de idade escolar, para a alimentação saudável.
- Fomentar a promoção de hábitos alimentares saudáveis em contexto familiar.

- Desenvolver mudanças e reestruturações adequadas relativamente às crenças, às atitudes, e às motivações dos pais e encarregados de educação sobre os princípios e práticas alimentares.

**Objectivos específicos:**

- Aumentar os conhecimentos sobre as vantagens das práticas do consumo de frutas, legumes, carne, peixe e água.
- Encorajar os pais a incentivar os filhos a consumir alimentos saudáveis de forma a prevenir a obesidade infantil e doenças no futuro.
- Proporcionar os conhecimentos sobre os riscos das práticas alimentares em alimentos ricos em açúcares, sal e gorduras.

**Metodologias**

- Aplicação de questionários (pais e crianças)
- Debate de ideias (pais e/ou encarregados de educação)
- Dinâmicas de grupo (crianças)
- Discussão em grupo (crianças)
- Roleplay (crianças)
- Resolução de problemas
- Modelagem (crianças)
- Trabalhos de continuação com a comunidade educativa (professora, pais)

## Calendarização das Acções

### Acções dirigidas aos alunos

Acção	Data (s)	Horário	Turma
<b>Sessão 1</b>	2009/01/21	9h- 11h	3º C
	(Quarta-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 2</b>	2009/02/13	9h- 11h	3º C
	(Sexta-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 3</b>	2009/02/18	9h- 11h	3º C
	(Quarta-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 4</b>	02/27 – 03/03	9h- 11h	3º C
	(Sexta-feira e Terça-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 5</b>	2009/03/20	9h- 11h	3º B
	(Sexta-feira)	13h- 15h	3º C
<b>Sessão 6</b>	2009/03/25	9h- 11h	3º C
	(Quarta-feira)	13h- 15h	3º B
<b>Sessão 7</b>	04/24 – 05/22	9h- 11h	3º C
	(Sexta-feira)	13h- 15h	3º B

### Notas:

**30/01/2009** – Sessão de medição “grosseira” do peso, altura e do percentil das crianças da turma 1 e da turma 2.

Devido a incompatibilidade das actividades escolares, as sessões não foram realizadas quinzenalmente como tinham sido previstas

### Encontro de Pais e Encarregados de Educação

Acção	Áreas/Temáticas	Data (s)	Horário
Encontro 1	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Breve apresentação do Programa de Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis.</li><li>➤ Aplicação do 1º questionário sobre o comportamento alimentar das crianças.</li></ul>	<b>Turma 1</b> <b>12/01/2009</b>  <b>Turma 2</b> <b>14/01/2009</b> (na entrega das notas do 1º Período)	17h
Encontro 2	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promoção da Alimentação Saudável na Família – as vantagens dos hábitos alimentares saudáveis no seio da família.</li><li>➤ Debate e momento de esclarecimento de dúvidas sobre os hábitos alimentares adequados e desadequados.</li><li>➤ Sensibilização sobre a importância da realização do pequeno-almoço saudável em casa.</li><li>➤ Recomendação para a preparação do lanche saudável em casa</li></ul>	<b>Turma 1</b> <b>Turma 2</b> <b>25/03/2009</b>	16h

<p><b>Encontro 3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2ª Aplicação do questionário sobre o comportamento alimentar das crianças.</li> <li>➤ Avaliação do programa</li> </ul>	<p><b>Turma 1</b> <b>21/04/2009</b></p> <p><b>Turma 2</b> <b>22/04/2009</b> (na entrega das notas do 2º Período)</p>	<p>17h</p>
--------------------------	---	--	------------



### Planificação das sessões com as turmas:

Sessões com os Alunos <sup>1</sup>	Nº de Horas	Data	Técnicos
<p><b>Sessão nº 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apresentação (quebra-gelo)</li> <li>✓ Apresentação do Programa de Alimentação Saudável.</li> <li>✓ Aliança de trabalho: definição das regras das sessões.</li> <li>✓ Definição dos slogans da turma sobre a alimentação saudável.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre as preferências alimentares.</li> <li>✓ Reflexão em grande grupo sobre as preferências alimentares das crianças.</li> </ul>	2 Horas	21/01/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ilustração do alimento preferido.</li> <li>✓ Recolha de receitas que possam ser saudáveis (com a ajuda dos pais)</li> </ul>			

<sup>1</sup> Estas sessões são efectuadas duas vezes, uma em cada turma.

<p><b>Sessão nº 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recapitular a aliança de trabalho e entregar a medalha de bom comportamento.</li> <li>✓ Criação do “Cantinho da alimentação saudável (onde estarão expostos alguns trabalhos que serão realizados nas sessões)</li> <li>✓ Informação geral sobre os alimentos, (Roda dos Alimentos, Pirâmide dos Alimentos).</li> <li>✓ Actividades em pequeno grupo e partilha em grande grupo.</li> <li>✓ Actividade final de consolidação de conhecimentos.</li> <li>✓ Verificação do trabalho de casa.</li> <li>✓ Entrega do registo de medição individual.</li> </ul>	2 Horas	13/02/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuação da recolha de receitas saudáveis.</li> <li>✓ Classificação dos alimentos: “Talão de compras” – os alimentos que pertencem, e os que não pertencem a</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Roda dos Alimentos (com a ajuda de um adulto ou do encarregado de educação).</li> </ul>	2 Horas	13/02/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Sessão nº 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recordar a aliança de trabalho e entregar as medalhas de bom comportamento.</li> <li>✓ Recapitular o que é a alimentação saudável.</li> <li>✓ Debate em grande grupo sobre as temáticas visualizadas em vídeo.</li> <li>✓ Temas da sessão:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A importância de fazermos o pequeno-almoço saudável (fazer a ponte com o grupo dos laticínios, dos cereais e das frutas) – vantagens (atenção, concentração, memória, energia e aprendizagem escolar).</li> <li>2. Lanches: Visualização do lanche de cada aluno, e discussão com a turma sobre os lanches (registo dos alimentos que levam para a escola, seguidamente comparação dos alimentos</li> </ol>	2 Horas	18/02/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)

<p>dos lanches (pertencem ou não, a Roda dos Alimentos).</p> <p>3. Negociação sobre o novo lanche que poderão levar na mochila – actividade: “O meu novo lanche”.</p> <p>4. As consequências da alimentação desequilibrada na imagem corporal (actividade de escolha e diferenciação: “Gostaria de ser assim no futuro, porque...”.</p> <p>✓ Actividade final de consolidação do tema abordado na sessão.</p> <p>✓ Verificação e correcção do trabalho de casa.</p>	2 Horas	18/02/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <p>✓ Continuação da recolha de receitas saudáveis.</p> <p>✓ Com ajuda do encarregado de educação ou de um adulto (cozinheiro), realizar a actividade: “A receita do prato saudável”</p>			

<p><b>Sessão nº 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consolidação da aliança de trabalho e entrega das medalhas de bom comportamento.</li> <li>✓ Assinatura do contrato: “O Nosso Lanche Saudável”.</li> <li>✓ Tema da sessão:</li> </ul> <p>A importância de realizarmos um almoço e um jantar saudável (os outros grupos alimentares da Roda dos Alimentos) e as escolhas dos alimentos saudáveis para essas refeições.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividade síntese (papel de cenário - cartaz) sobre os alimentos saudáveis que poderão ser ingeridos nas refeições diárias – criação de um regime alimentar saudável: “A minha ementa saudável”.</li> <li>✓ Visita guiada ao refeitório, realização de actividades em grupo e seguidamente partilha em grande grupo.</li> <li>✓ Organização do “Livro de Receitas Saudáveis da Turma”.</li> <li>✓ Verificação e feedback sobre os trabalhos de casa.</li> </ul>	<p>2 Horas</p>	<p>27/02/2009 03/03/2009</p>	<p>Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)</p>
---	----------------	----------------------------------	--

<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo individual de todas as refeições realizadas (pequeno-almoço, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), durante a semana.</li> <li>✓ Registo do Lanche (inspector do lanche).</li> <li>✓ Com a ajuda da docente, realizar uma reflexão e uma composição sobre o tema: “Alimentação Saudável”.</li> </ul>	2 Horas	27/02/2009 03/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Sessão nº 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consolidação da aliança de trabalho, entrega das medalhas de bom comportamento.</li> <li>✓ Temas da sessão:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “A importância da fruta”.</li> </ol> </li> <li>✓ Visualização de vídeos, seguindo-se uma reflexão e um debate sobre os vídeos.</li> <li>✓ Actividade: “Salada de frutas e letras”.</li> <li>2. “Os Erros Alimentares”.</li> <li>✓ Visualização de vídeos, sucedendo-se uma reflexão e debate sobre os vídeos.</li> <li>✓ Actividade: Como podemos ajudar o João?</li> </ul>	2 Horas	20/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividade final sobre os temas apresentados nesta sessão.</li> <li>✓ Verificação e recolha dos trabalhos elaborados em casa.</li> </ul>			
<p><b>Trabalho para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Com ajuda do encarregado de educação ou de um adulto:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descobrir a árvore que dá origem a alguns dos frutos apresentados.</li> <li>2. Fornecer uma recomendação ao refeitório da escola.</li> </ol>	2 Horas	20/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<p><b>Sessão nº 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consolidação da aliança de trabalho e entrega das medalhas de bom comportamento.</li> <li>✓ Entrega e correcção do trabalho de casa.</li> <li>✓ Tema: “Desvendado o rótulo de alguns alimentos”:</li> <li>✓ Reflexão sobre o vídeo visualizado.</li> <li>✓ Actividade: “Descobrimo o B.I dos alimentos”</li> <li>✓ Roleplay: Simulação de três situações do dia-a-dia.</li> </ul>	2 Horas	25/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)

✓ Actividade final: “O nosso lema da Alimentação Saudável é...”	2 Horas	25/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<b>Sessão nº 7</b> 1. Avaliação do Programa. O que aprendi com estas sessões? 2. Aplicação do questionário – Preferenciais Alimentares. 3. Entrega de prémios	2 Horas	24/04/2009 22/05/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<b>Total</b>	<b>14 Horas</b>		

**Nota:**

1. **30/01/2009** – Sessão de medição “grosseira” do peso, altura e do percentil das crianças da turma 1 e da turma 2.
2. Em todas as sessões (excepto na sessão 1, na sessão medição e na sessão 6), foram elaboradas 3 questões finais com intuito de verificar a evolução de conhecimentos das crianças em cada sessão.



### Planificação das sessões com os pais:

Sessões com os Pais e/ou Encarregados de Educação Turma 1	Nº de Horas	Data	Técnicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apresentação do Programa de Alimentação Saudável.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre os Comportamentos Alimentares das crianças</li> </ul>	1 Hora	12/01/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promoção da Alimentação Saudável na Família – as vantagens dos hábitos alimentares saudáveis no contexto da família, e disponibilização das refeições saudáveis e atraentes em casa.</li> <li>✓ Debate e momento de esclarecimento de dúvidas sobre os hábitos alimentares adequados e desadequados.</li> <li>✓ Sensibilização sobre a importância da realização do pequeno-almoço saudável em casa</li> <li>✓ Recomendação para a preparação do lanche saudável em casa, proporcionando lanches atraentes e saudáveis.</li> </ul>	1H 30 m	25/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Breves recomendações relacionadas com a Alimentação Saudável</li> <li>✓ Avaliação do Programa.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre os Comportamentos Alimentares das crianças</li> </ul>	1H 30 m	21/04/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<b>Total</b>	<b>4 Horas</b>		

<b>Sessões com os Pais e/ou Encarregados de Educação Turma 2</b>	<b>Nº de Horas</b>	<b>Data</b>	<b>Técnicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apresentação do Programa de Alimentação Saudável.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre os comportamentos alimentares das crianças</li> </ul>	1 Hora	14/01/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promoção da Alimentação Saudável na Família – as vantagens dos hábitos alimentares saudáveis no contexto da família, e disponibilização das refeições saudáveis e atraentes em casa.</li> <li>✓ Debate e momento de esclarecimento de dúvidas sobre os hábitos alimentares adequados e desadequados.</li> <li>✓ Sensibilização sobre a importância da realização do pequeno-almoço saudável em casa</li> <li>✓ Recomendação para a preparação do lanche saudável em casa, proporcionando lanches atraentes e saudáveis.</li> </ul>	2 Horas	25/03/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Breves recomendações relacionadas com a Alimentação Saudável</li> <li>✓ Avaliação do Programa.</li> <li>✓ Aplicação do questionário sobre os Comportamentos Alimentares das crianças</li> </ul>	1H 30 m	22/04/2009	Maria Sousa (estagiária de psicologia do CSM)
<b>Total</b>	<b>4 Horas</b>		

## Intervenientes Envolvidos no Programa

<b>Humanos</b>	Escola Básica do 1.º Ciclo N.º 54 de Lisboa	Comunidade Escolar
	Centro de Saúde de Marvila	<b>Técnicos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dra. Elsa Antunes (Psicóloga)</li> <li>➤ Maria Sousa (estagiária de psicologia)</li> </ul>
<b>Materiais</b>	Escola Básica do 1.º Ciclo N.º 54 de Lisboa	Espaço para realização das sessões com os alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sala de aulas da Turma 1 e da Turma 2</li> </ul>
	Centro de Saúde de Marvila  Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Materiais Lúdico – pedagógico</li> <li>➤ Portátil</li> <li>➤ Datashow</li> <li>➤ Colunas</li> </ul>

**ANEXO II**

**QUESTIONÁRIO**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

# QUESTIONÁRIO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

**Instruções de preenchimento:**

As perguntas que vão ser colocadas referem-se à alimentação do seu filho/a.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

**Assinale com um X a (as) resposta (as), ou preencha os espaços indicados:**

I. Questionário respondido por:

☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Outro

Qual? \_\_\_\_\_

II. Nome da Criança: \_\_\_\_\_

Quantas horas por dia, a criança passa na escola? \_\_\_\_\_ horas.

Ao almoço, normalmente a criança almoça onde e com quem?

☐ Na escola. Com quem? \_\_\_\_\_

☐ Em casa. Com quem? \_\_\_\_\_

☐ Noutro sítio Onde? \_\_\_\_\_ Com quem? \_\_\_\_\_

III. Encarregado de Educação da criança:

Grau de Parentesco: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

Nº de filhos: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

## QUESTIONÁRIO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

### 1. Para as questões A e B assinale apenas uma resposta.

**A** – Nos dias úteis da semana o tempo dispendido pelo/a meu/minha filho/(a) a ver televisão é, em média, e por dia:

☐ 0-1 Hora   
 ☐ 2-3 Horas   
 ☐ 3-4 Horas   
 ☐ 5-6 Horas   
 ☐ Mais de 6 Horas

**B** – Nos dias de fim-de-semana o tempo dispendido pelo/a meu/minha filho/(a) a ver televisão é, em média, e por dia:

☐ 0-1 Hora   
 ☐ 2-3 Horas   
 ☐ 3-4 Horas   
 ☐ 5-6 Horas   
 ☐ Mais de 6 Horas

### 2. Seguem-se 4 questões que visam a avaliar algumas das coisas que os pais pensam sobre a alimentação dos seus filhos. Para cada afirmação deverá escolher a resposta que está de acordo com a sua experiência pessoal:

	Quase Sempre	Bastantes Vezes	Às Vezes	Poucas Vezes	Nunca
1. Estou preocupado com o peso do meu filho (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Não consigo controlar o que o meu filho (a) come em casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Consigo controlar o que o meu filho (a) come fora de casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sou capaz de fazer com que o (a) meu/minha filho (a) tenha uma alimentação saudável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Escolha a resposta que está de acordo com a sua maneira de pensar.

Considero que o meu filho (a), para a sua idade e altura, tem:

☐ Peso a menos   
 ☐ Peso normal   
 ☐ Peso a mais

### 4. Com que frequência, o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Raramente ou nunca	Pelo menos uma vez por semana	Pelo menos uma vez por dia
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doces/ guloseimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lacticínios (ex: leite, iogurte, queijo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne gorda (ex: carne de vaca, porco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne magra (ex: carne de aves)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leguminosas (ex: feijão, grão)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5. Com que frequência, o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:**

	Raramente ou nunca	Pelo menos uma vez por semana	Pelo menos uma vez por dia
Cereais ou alimentos à base de cereais (ex: milho, pão, massas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentos com açúcar adicionado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentos temperados ou cozinhados com sal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentos integrais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laticínios meio gordos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos, o (a) seu filho (a) comeu nos últimos 7 dias?** Ex: Se a criança durante os últimos 7 dias comeu cenoura e abóbora na sopa, alface numa salada e esparregado, são 4 tipos diferentes de vegetais durante os últimos 7 dias. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 independentemente das vezes que a criança comeu cada um dos vegetais.

	0-1 Variedades	2-3 Variedades	4-5 Variedades	Mais de 5 Variedades
Legumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leguminosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereais e alimentos à base de cereais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para o seu filho (a) em que no rótulo conste:**

	Raramente ou nunca	Às vezes	Frequentemente
“Baixo em açúcar ou sem açúcar”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Baixo em gordura ou sem gordura”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Adição de outro suplemento ou vitamina” (ex: Ferro, Cálcio, Vitamina C) Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**8. Na maior parte das refeições que o (a) seu (sua) filho (a) faz em casa:**

	Raramente ou nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Come a mesma comida que a restante família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Come uma comida diferente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**9. Quantas vezes por mês, normalmente o seu filho/a come fora de casa? (não contar com as refeições da escola):**

- ☐ Em casa de familiares
- ☐ Com amigos
- ☐ Cafés / Restaurantes tradicionais
- ☐ Restaurantes *Fast- Food* (ex: Mc Donalds, PizzaHut, etc)
- ☐ Outro \_\_\_\_\_

**Muito obrigado pela sua colaboração!**



**ANEXO III**

**REGRAS DE COTAÇÃO DO**  
**QUESTIONÁRIO DO**  
**COMPORTAMENTO**  
**ALIMENTAR**

**Regras de cotação do Questionário Comportamento Alimentar nos itens frequência, variedade e escolha dos alimentos.**

<b>QUESTÃO</b>	<b>VARIAVEL</b>	<b>resposta</b>	<b>cotação</b>
4 e 5	Frequência - Fruta	1;2	0
		3	2
	Frequência - Vegetais	1;2	0
		3	2
	Frequência – Doces e guloseimas	2; 3	0
		1	2
	Frequência – Laticínios	1; 2	0
		3	2
	Frequência – Carne gorda	3	0
		1;2	2
	Frequência – Carne magra	1	0
		2;3	2
	Frequência – Peixe	1;2	0
		3	2
	Frequência - Leguminosas	1	0
		2;3	2
	Frequência – Cereais ou alimentos à base de cereais	1;2	0
		3	2
	Frequência – Alimentos com açúcar	2;3	0
		1	2
	Frequência – Alimentos com sal	2;3	0
		1	2
	Frequência - Alimentos integrais	1;2	0
		3	2
	Frequência – Laticínios meio gordos	1; 2	0
		3	2
6	VARIEDADE - legumes; carne; peixe; leguminosas; cereais ou alimentos à base de cereais; fruta.	Ausência resposta	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
7	ESCOLHA - Baixo em açúcar ou sem açúcar; baixo em gordura ou sem gordura; adição de outro suplemento ou vitamina (ex: Ferro, Cálcio, Vitamina C).	Ausência resposta	0
		1	1
		2	2
		3	3
<b>Cotação final</b>		<b>0-22</b>	<b>Maus hábitos</b>
		<b>23-40</b>	<b>Hábitos médios</b>
		<b>41-62</b>	<b>Bons hábitos</b>



# Preferências Alimentares

Escola Básica do 1º Ciclo N.º 54 de Lisboa  
3º Ano





1



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO





2



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







3



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO





4



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







15



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO





6



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO









7



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO





8



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







9



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO





10



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







11



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO

gettyimages®





12



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







13



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO







14



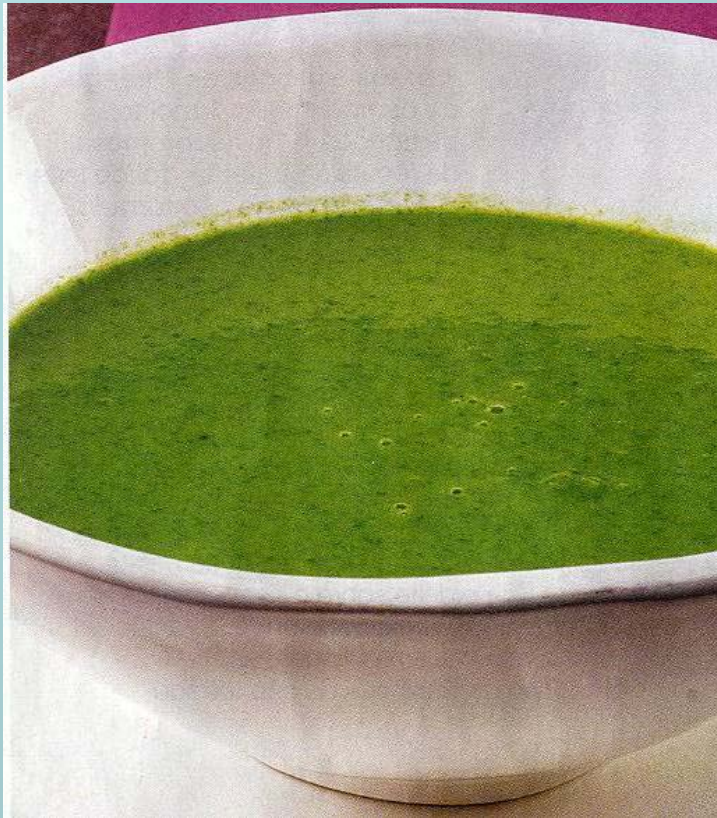
NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







15



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO





16



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO

gettyimages<sup>®</sup>





17



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







18



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







19



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO





20



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO

gettyimages<sup>®</sup>





21



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO







22



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







23



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO

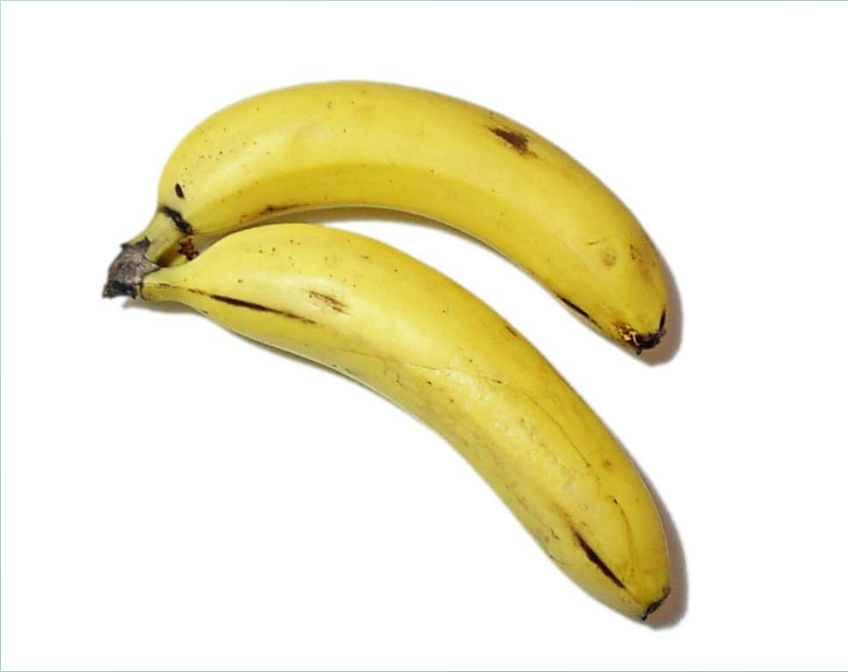




24







25



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO





26



NÃO GOSTO

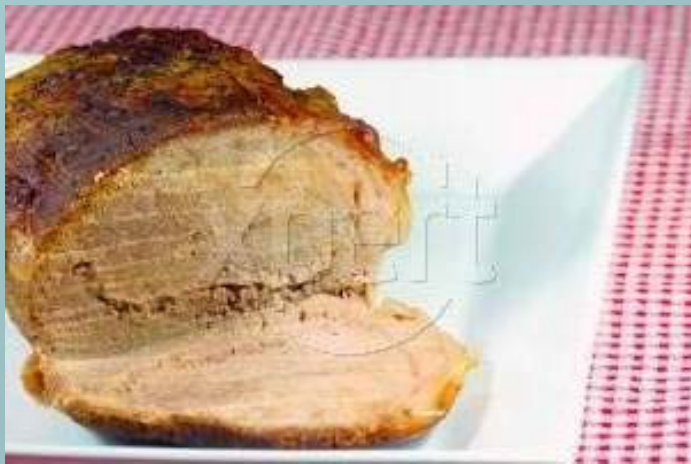


GOSTO "ASSIM-ASSIM"

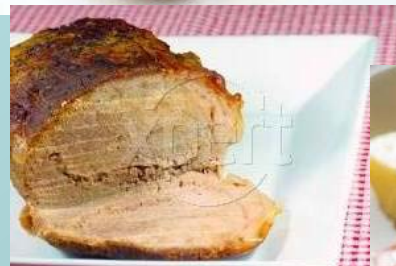


GOSTO MUITO









27



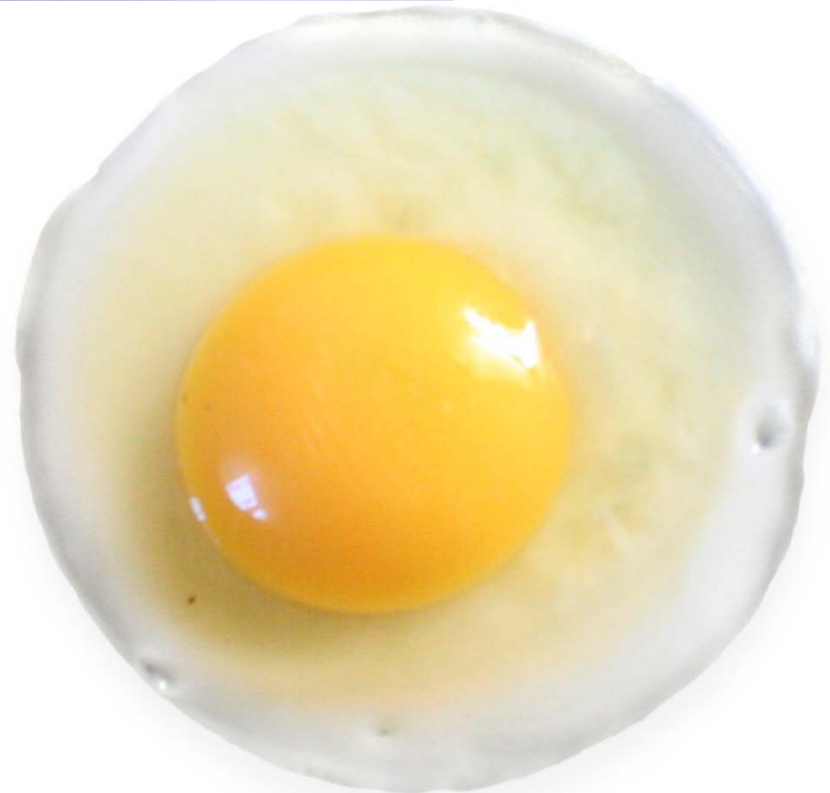
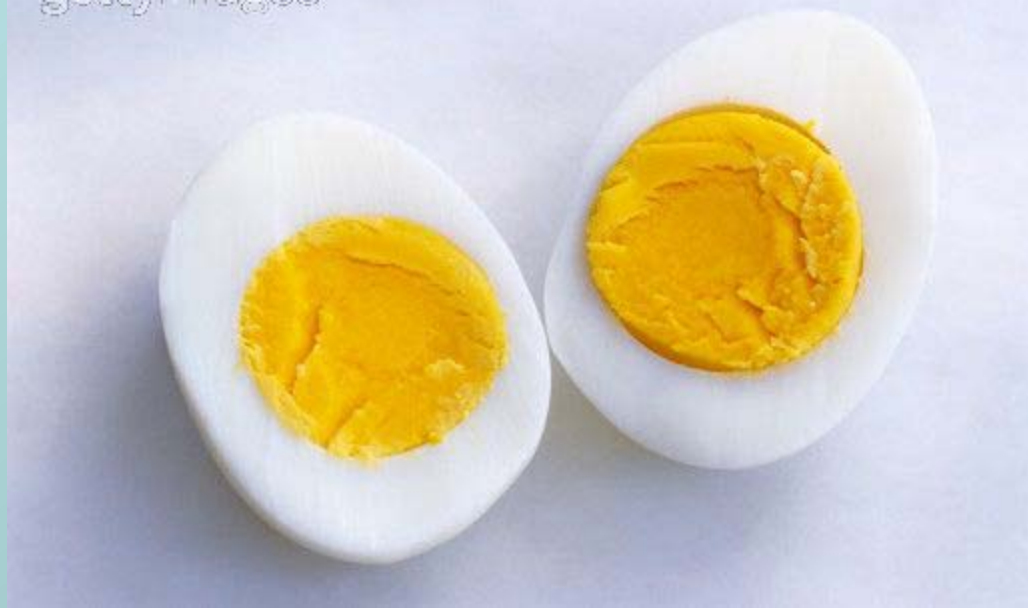
NÃO GOSTO

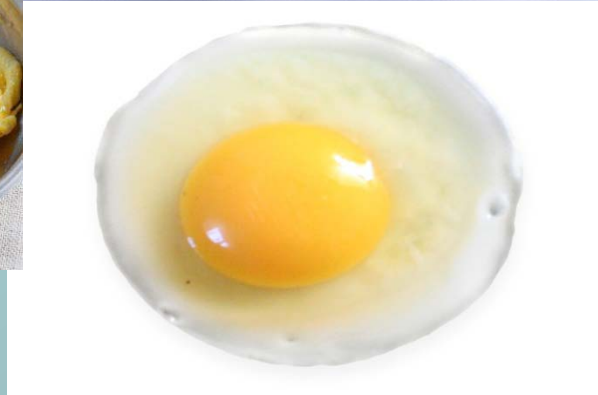
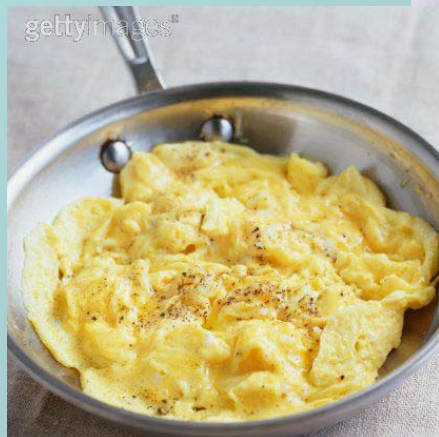


GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO





28



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







29



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO







30



NÃO GOSTO



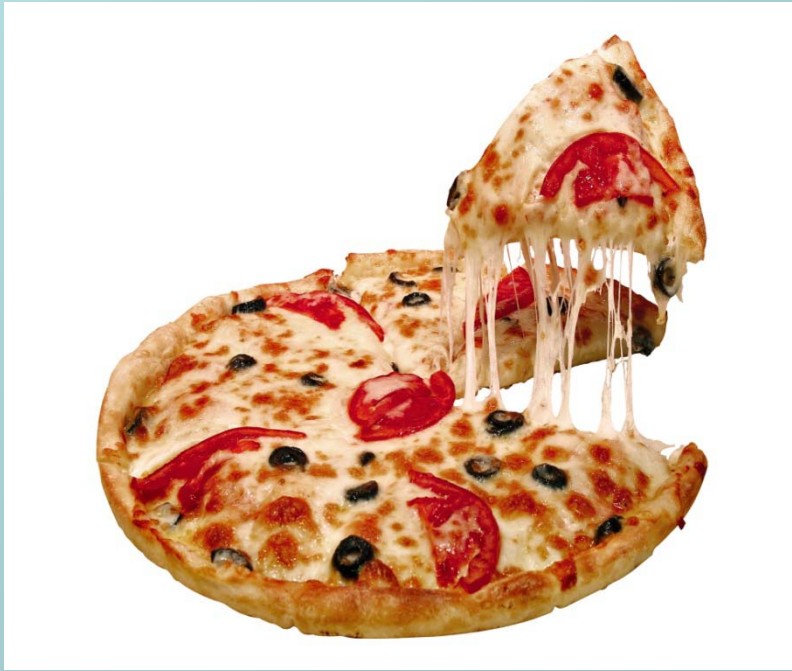
GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







31



NÃO GOSTO



GOSTO “ASSIM-ASSIM”



GOSTO MUITO





32



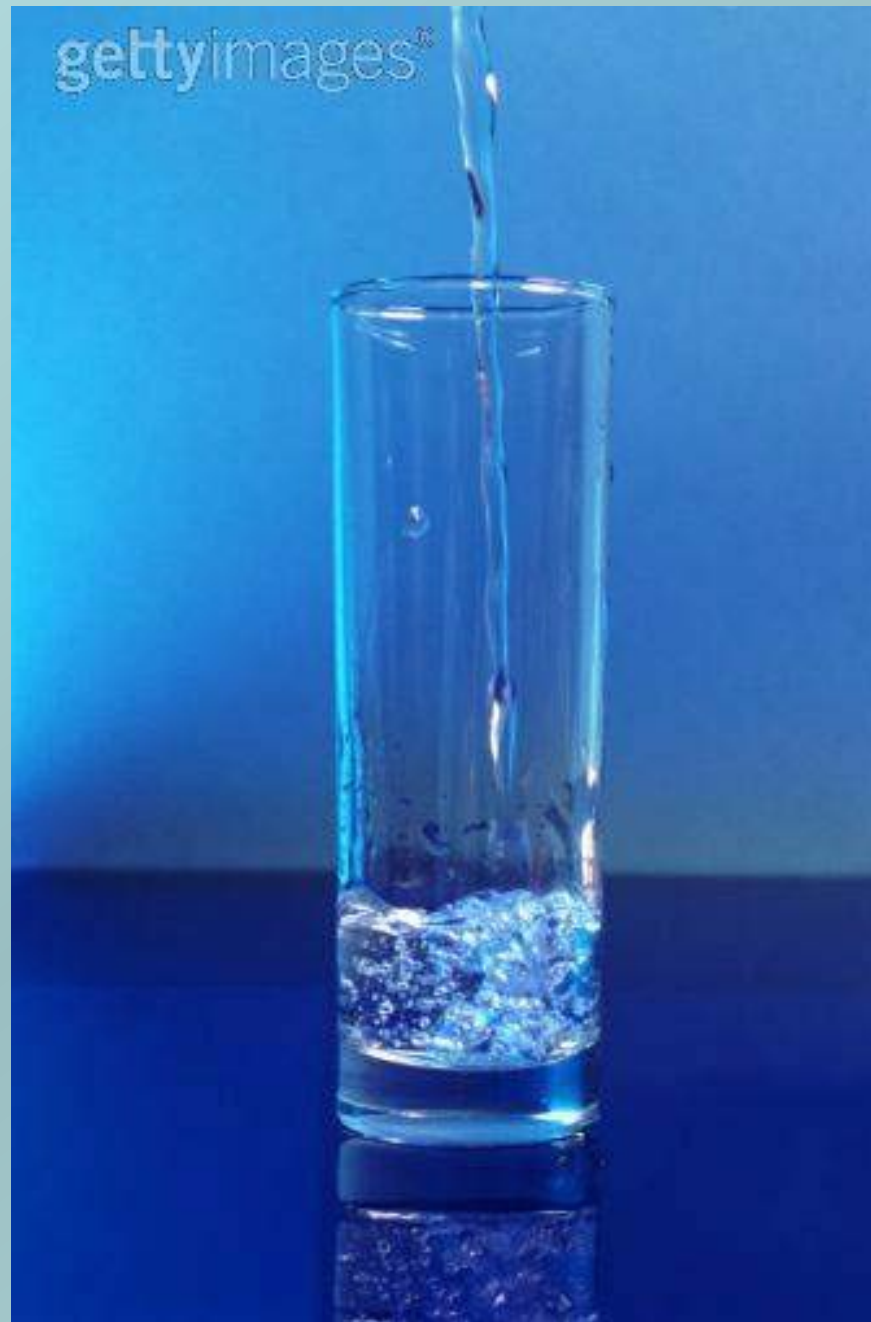
NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO







33



NÃO GOSTO



GOSTO "ASSIM-ASSIM"



GOSTO MUITO

# **ANEXO V**

## **FOLHA DE RESPOSTA DO QUESTIONÁRIO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES VERSÃO CRIANÇAS**

## Preferências Alimentares

Nome: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Ano Escolar: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_











































Legenda:

☹ Não Gosto

☺ Gosto "Assim-Assim"

😊 Gosto Muito

1.	☹	☺	😊
2.	☹	☺	😊
3.	☹	☺	😊
4.	☹	☺	😊
5.	☹	☺	😊
6.	☹	☺	😊

7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			



21. 😞	😐	😊
22. 😞	😐	😊
23. 😞	😐	😊
24. 😞	😐	😊
25. 😞	😐	😊
26. 😞	😐	😊
27. 😞	😐	😊
28. 😞	😐	😊
29. 😞	😐	😊
30. 😞	😐	😊
31. 😞	😐	😊
32. 😞	😐	😊
33. 😞	😐	😊

Muito obrigado pela tua colaboração!

**ANEXO VI**

**FOLHA DE RESPOSTA DO**  
**QUESTIONÁRIO DAS**  
**PREFERÊNCIAS**  
**ALIMENTARES**  
**VERSÃO PAIS**

## Preferências Alimentares

Nome da criança: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_









































Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_





















































Legenda:








































☹ Não Gosta

😊 Gosta “Assim-Assim”

😄 Gosta Muito

1. 			
Queijo – fresco			
2. 			
Cereais sem sabor doce			
3. 			
Outros queijos (ex: flamengo)			
4. 			
Cereais doce e com sabor a chocolate			
5. 			
Arroz cozido			
6. 			
Massas cozidas			
7. 			
Pão			
8. 			
Leite branco			
9. 			
Croquetes, Rissóis			
10. 			
Fruta variada			

11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				

24.				
Vegetais que se come crus: alface, tomate				
25.				
Frutas muito doces				
26.				
Fruta em calda (lata)				
27.				
Carne de vaca, porco ou outro animal				
28.				
Ovos cozidos, estrelados ou mexidos				
29.				
Bolachas, donuts e bolicao				
30.				
Gomas				
31.				
Pizza				
32.				
Vegetais cozinhados				
33.				
Água				

Muito obrigado pela sua colaboração!

# **ANEXO VII**

## **REGRAS DE COTAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS**

## REGRAS DE COTAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DAS PREFERENCIAS ALIMENTARES

- 1 Queijo Fresco (1)
- 2 Cereais sem sabor doce, que se comem principalmente ao pequeno-almoço, como por exemplo os cornflakes. (3)
- 3 Outros queijos que não sejam fresco, por exemplo queijo flamengo, de cabra ou outros queijos (1)
- 4 Cereais doce ou com sabor a chocolate ou a mel. Não têm de ser castanhos como os da figura, o importante é pensares em cereais para pôr no leite que sejam doces. Ex: Chocapics, Estrelitas, Cheerios (-3)
- 5 Arroz cozido, ou arroz cozinhado com outras coisas como nesta imagem (ex: salsicha, tomate, ervilhas, com carne) ou arroz feito de outra maneira qualquer (1)
- 6 Esparguete, massas cozidas iguais a estas ou com outros feitos. (1)
- 7 Pão, igual ou diferente ao da figura (1)
- 8 Leite branco, sem açúcar nem nada misturado (3)
- 9 Pasteis fritos, croquetes, rissóis, douradinhos, pastéis de bacalhau (-3)
- 10 Fruta como maçã, pêra, laranja (3)
- 11 Peixe cozido ou grelhado. Não inclui peixe frito, rissóis ou douradinhos (3)
- 12 Frango ou peru, pode ser cozinhado assim ou de outro maneira: assado, cozido, grelhado) (3)
- 13 Batatas fritas, assim em palitos ou de pacote (-3)
- 14 Batatas cozidas ou puré de batata (3)
- 15 Qualquer tipo de sopa, com estas cores ou outras, moída ou com pedaços, com massinhas, couves ou com arroz ou massa. A sopa que comes na escola e a de casa(3)
- 16 Sumo de laranja (não considerar a laranja) (1)
- 17 Leite com chocolate ou com sabor a frutas como por exemplo sabor a morango. (-3)
- 18 Atum em lata (1)
- 19 Gelados (-3)
- 20 Grão ou feijões como o feijão-frade, feijão vermelho, branco, preto cozinhado (1)
- 21 Chocolate, bombons, **kinders** e outras coisas com chocolate (-3)

- 22 Sumos de garrafa, lata ou pacote como Sumol, ice tea, seven-up, bongo ou outros.  
Sumos com gás ou sem gás (-3)
- 23 Iogurtes líquidos ou sólidos, naturais ou com sabores (3)
- 24 Vegetais que se comem crus: alface, tomate, cebola, pepino, cenoura crua (3)
- 25 Banana, manga ou outras frutas muito doces (1)
- 26 Fruta em calda que vem nas latas: pêssago, ananás em rodela, etc. (-3)
- 27 Carne de vaca, porco ou outro animal. Hambúrgueres (só a carne), bifes, carne assada, rolo de carne, salsichas, almôndegas. (1)
- 28 Ovos cozidos, estrelados, mexidos (1)
- 29 Bolachas doces, bolos, donuts, bolicão (-3)
- 30 Gomas (-3)
- 31 Piza (-3)
- 32 Vegetais que se comem geralmente cozinhados: cenouras, ervilhas, feijão verde, brócolos, couve-de-bruxelas ou couves (3)
- 33 Água (3)



Nome da criança: \_\_\_\_\_

data da avaliação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

N	Alimento / cotação	1 - Não gosto (-3*)	3 - Gosto muito (3*)	Ns/nd
Ex	Alimento A (3)	-9	9	
Ex	Alimento B (-3)	9	-9	
	Alimento C (1)	-3	3	
1	Queijo Fresco (1)			
2	Cereais sem sabor doce (3)			
3	Outros queijos que não sejam fresco (1)			
4	Cereais doce ou com sabor a chocolate ou a mel (-3)			
5	Arroz (1)			
6	Esparguete, massas cozidas (1)			
7	Pão(1)			
8	Leite branco (3)			
9	Pasteis fritos, croquetes, rissóis, douradinhos (-3)			
10	Fruta como maçã, pêra, laranja (3)			
11	Peixe cozido ou grelhado. (3)			
12	Frango ou peru (3)			
13	Batatas fritas, assim em palitos ou de pacote (-3)			
14	Batatas cozidas ou puré de batata (3)			
15	Sopa (3)			
16	Sumo de laranja (1)			
17	Leite com chocolate ou com sabor a frutas(-3)			
18	Atum em lata (1)			
19	Gelados (-3)			
20	Grão ou feijões (1)			
21	Chocolates (-3)			
22	sumos de garrafa, lata ou pacote (-3)			
23	iogurtes líquidos ou sólidos, naturais ou com sabores (3)			

24	Vegetais que se comem crus <b>(3)</b>			
25	Banana, manga ou outras frutas muito doces <b>(1)</b>			
26	Fruta em lata <b>(-3)</b>			
27	Carne <b>(1)</b>			
28	Ovos <b>(1)</b>			
29	Bolachas doces, bolos, donuts, bolicao <b>(-3)</b>			
30	Gomas <b>(-3)</b>			
31	Piza <b>(-3)</b>			
32	Vegetais que se comem geralmente cozinhados <b>(3)</b>			
33	Água <b>(3)</b>			
	<b>SUB-TOTAIS</b>			
				Somat =

Observação:

**1** = Alimentos Neutros

**-3** = Alimentos Não Saudáveis

**3** = Alimentos Saudáveis

# **ANEXO VIII**

## **MEDIDAS DO IMC E PERCENTIL DAS CRIANÇAS DO GRUPO EXPERIMENTAL**

Turma 1					
Nome do Aluno:	Idade	Peso	Altura	IMC	Percentil
A.P.M.	11	34,6	1,45	16,5	36
A.R.V.	9	25,3	1,32	14,5	15
A.F.A.	8	27	1,26	17	70
B.A.S.	8	25	1,26	15,7	40
B.A.S.	8	37,4	1,26	23,6	98
B.L.M.	9	38,6	1,39	20	89
B.F.A.	9	23,1	1,27	14,3	7
D.A.N.	8	32,6	1,29	19,6	90
D.R.B.	8	33	1,3	19,5	93
H.M.A	10	41,9	1,47	19,4	83
I.G.V.C	8	41,6	1,39	21,5	95
J.C.D.	9	59,6	1,54	25,1	98
J.M.S.	8	32,2	1,38	16,9	66
L.D.T.	10	31,9	1,39	16,5	42
L.C.S.	8	29,9	1,39	15,5	36
N.F.V.	8	23,3	1,24	15,2	33
R.M.L.C.	9	26,1	1,26	16,4	46

Turma 2					
A.I.C.S	8	27,3	1,31	15,9	43
A.R.A	8	27,3	1,3	16,2	53
A.A.V.	8	34,2	1,37	18,2	82
C.P.A.	9	56,4	1,55	23,5	96
C.F.F.	8	29,1	1,33	16,5	63
C.C.C.	10	36,1	1,4	18,4	69
G.A.A.	8	42,8	1,4	21,8	96
H.M.S	9	47,1	1,52	20,4	93
M.A.A.	9	30,4	1,34	16,9	61
M.Â.A	10	34,8	1,38	18,3	68
R.S.P.	8	31,4	1,32	18	79
R.F.A.	8	31	1,33	17,5	80
S.C.L.M.	8	39,8	1,4	20,3	93
S.F.S.J	8	28,6	1,26	18	80
T.G.S.C.	9	27,7	1,39	14,3	9
T.A.S.	9	32,1	1,36	17,4	71
T.P.M.	11	35,8	1,45	17	67
V.J.B.	11	46,2	1,56	19	70
V.L	10	56,1	1,45	26,7	97
V.A.C.S.	9	24,8	1,31	14,5	13

#### Legenda

<b>0%-4%</b>	Baixo Peso
<b>5%-84%</b>	Peso Normal
<b>85%-94%</b>	Sobrepeso
<b>95%-100%</b>	Obesidade

# **ANEXO IX**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DA SESSÃO Nº2**

Nome: \_\_\_\_\_

**Faz um círculo na resposta que te parece ser a correcta:**

**1. Ter uma alimentação saudável é:**

- a) Não comer fruta e doces
- b) Comer de tudo um pouco, variando
- c) Comer só doces

**2. A roda dos alimentos é constituída por quantos grupos de alimentos?**

- a) 5
- b) 6
- c) 7

**3. A pirâmide da alimentação saudável diz que devo comer mais:**

- a) Cereais, pão, legumes, vegetais e frutas
- b) Doces e salgados
- c) Leite, queijo e iogurte

# **ANEXO X**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DA SESSÃO Nº3**

Nome: \_\_\_\_\_

**Faz um círculo na resposta que te parece ser a correcta:**

**1. Uma alimentação saudável é quando comemos:**

- a) Uma vez por dia.
- b) Duas vezes por dia.
- c) De cinco a seis vezes por dia.

**2. Os alimentos que devemos comer ao pequeno-almoço são:**

- a) Bolos e cafés.
- b) Cereais com açúcar, leite e fruta.
- c) Derivados do leite, cereais sem açúcar, bolachas, pão e fruta.

**3. Para ter no futuro a minha imagem corporal ideal devo:**

- a) Comer quantidades elevadas de todos os alimentos.
- b) Ter uma alimentação equilibrada e variada.
- c) Comer pouco.



# **ANEXO XI**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DA SESSÃO Nº4**

Nome: \_\_\_\_\_

**Faz um círculo na resposta que te parece ser a correcta:**

**1. No almoço devemos comer os alimentos pertencentes o grupo:**

- a) Leguminosas, lacticínios e cereais
- b) Hortícolas, carne/peixe/ovo, leguminosas, cereais e fruta
- c) Gordura e óleos

**2. Os alimentos que devemos comer ao jantar são:**

- a) Bolos e cafés
- b) Cereais com açúcar, leite e fruta
- c) Sopa, pão, peixe ou carne, massa ou arroz, salada e fruta

**Pensa um pouco e responde:**

**3. Na                sessão                de                hoje                aprendeste                que:**

---

---

---

# **ANEXO XII**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DA SESSÃO Nº5**

Nome: \_\_\_\_\_

**Responde V ou F**

- ☐ A alimentação saudável não é importante, por isso podemos comer tudo o que não é saudável e que nos apetece.
- ☐ Devemos ter cuidado na escolha dos alimentos que comemos.
- ☐ Devemos ter uma alimentação variada, equilibrada e completa.
- ☐ Os alimentos fornecem energia ao nosso corpo.
- ☐ Tomar o pequeno-almoço não é importante por isso não precisamos de o tomar.
- ☐ Devemos comer pão com fiambre/queijo, iogurte e sumos na hora do lanche.
- ☐ Devemos beber muitos refrigerantes com gás ou, de preferência, bebidas alcoólicas.
- ☐ Devemos beber leite, água ou sumos naturais.
- ☐ Devemos comer sopa ao almoço e ao jantar.
- ☐ Só podemos comer carne ao almoço.
- ☐ Podemos comer muitos doces porque nos fazem bem.

**Faz um círculo na resposta que te parece ser a correcta:**

**1. A fruta é um alimento que deve ser consumido:**

- a) Às vezes
- b) Todos os dias
- c) Ao fim-de-semana

**2. Quantas peças de fruta devemos comer:**

- a) 0
- b) 2
- c) 3-5

**3. Quais são os erros alimentares que fazemos mais vezes?**

- a) Não comer nada
- b) Comer fruta e legumes
- c) Comer muitos alimentos açucarados, salgados e com gorduras

**4. Quais são os alimentos que fazem parte dos erros alimentares?**

- a) Legumes e fruta
- b) Hambúrgueres e batatas fritas
- c) Peixe

# **ANEXO XIII**

## **RESULTADOS DAS FICHAS DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTO AO LONGO DAS SESSÕES TURMA 1**

Resultados das fichas de avaliação de conhecimentos ao longo das sessões (Turma 1)					
Nome do Aluno:	Ficha 2	Ficha 3	Ficha 4	Ficha 5	Total
A.P.M.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
A.R.V.	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
A.F.A.	1=1 2=0 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
B.A.S.	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
B.A.S.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
B.L.M.	1=1 2=1 3=0	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	17  74%
B.F.A.	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	17  74%
D.A.N.	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	17  74%
D.R.B.	1=0 2=1 3=0	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=7 2=1 3=1 4=0 5=1	14  61%
H.M.A	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
I.G.V.C	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%

J.C.D.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
J.M.S.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	22  96%
L.D.T.	1=1 2=1 3=0	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=0 5=1	19  83%
L.C.S.	1=1 2=0 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=8 2=1 3=1 4=0 5=1	16  70%
N.F.V.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
R.M.L.C.	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
Total	<b>40 (51)</b>	<b>32 (51)</b>	<b>33 (34)</b>	<b>219 (255)</b>	

**Resposta ERRADA= 0**

**Resposta CERTA = 1**

Fichas	Respostas Certas					Total Médio de Respostas Certas %
Ficha 2	1= <b>13</b> 76%	2= <b>15</b> 88%	3= <b>12</b> 71%			<b>78%</b>
Ficha 3	1= <b>5</b> 29%	2= <b>17</b> 100%	3= <b>10</b> 59%			<b>63%</b>
Ficha 4	1= <b>16</b> 94%	2= <b>17</b> 100%	<b>RD</b>			<b>97%</b>
Ficha 5	1= <b>161</b> 86%	2= <b>17</b> 100%	3= <b>17</b> 100%	4= <b>7</b> 41%	5= <b>17</b> 100%	<b>85%</b>
Ex: 161x100/187=86% 21x100/23=91%						

# **ANEXO XIV**

## **RESULTADOS DAS FICHAS DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTO AO LONGO DAS SESSÕES TURMA 2**



Resultados das fichas de avaliação de conhecimento ao longo das sessões (Turma 2)					
Nome do Aluno:	Ficha 2	Ficha 3	Ficha 4	Ficha 5	Total
A.I.C.S	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
A.R.A	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
A.A.V.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=0 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
C.P.A.	1=1 2=0 3=1	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
C.F.F.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
C.C.C.	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
G.A.A.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
H.M.S	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
M.A.A.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
M.Â.A	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=0 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=0 5=1	20  87%
R.S.P.	1=0 2=0 3=1	1=0 2=0 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=6 2=1 3=0 4=0 5=1	11  48%

R.F.A.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
S.C.L.M.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=0 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
S.F.S.J	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=8 2=1 3=1 4=0 5=1	17  74%
T.G.S.C.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=1 5=1	21  91%
T.A.S.	1=0 2=1 3=1	1=1 2=0 3=1	1=0 2=1 <b>RD</b>	1=8 2=1 3=1 4=0 5=1	16  70%
T.P.M.	1=1 2=1 3=1	1=0 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=9 2=1 3=1 4=0 5=1	18  78%
V.J.B.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=0	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=10 2=1 3=1 4=0 5=1	20  87%
V.L	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
V.A.C.S.	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 3=1	1=1 2=1 <b>RD</b>	1=11 2=1 3=1 4=1 5=1	23  100%
Total	<b>55</b> (60)	<b>47</b> (60)	<b>34</b> (40)	<b>266</b> (300)	

Resposta ERRADA= 0

Resposta CERTA = 1

Fichas	Respostas Certas					Total Médio de Respostas Certas %
Ficha 2	1= <b>18</b> <b>90%</b>	2= <b>18</b> <b>90%</b>	3= <b>19</b> <b>95%</b>			<b>92%</b>
Ficha 3	1= <b>16</b> <b>80%</b>	2= <b>16</b> <b>80%</b>	3= <b>15</b> <b>75%</b>			<b>78%</b>
Ficha 4	1= <b>15</b> <b>75%</b>	2= <b>19</b> <b>95%</b>	<b>RD</b>			<b>85%</b>
Ficha 5	1= <b>19</b> <b>89%</b>	2= <b>20</b> <b>100%</b>	3= <b>19</b> <b>95%</b>	4= <b>12</b> <b>60%</b>	5= <b>20</b> <b>100%</b>	<b>89%</b>



# **ANEXO XV**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DO PROGRAMA**

### **VERSÃO CRIANÇAS**



1. Imagina que um menino/a da tua idade e de outra escola, ouve falar sobre as sessões que tiveste sobre a Alimentação Saudável, mas não sabe o que é...

O que lhe dirias?

Dica: pensa em tudo o que aprendeste nas sessões e tenta explicar-lhe por palavras tuas o que sabes.

---

---

---

---

---

---

---

2. Explica-lhe o que foi que aprendeste para seres mais saudável?

---

---

---

3. Conta-lhe quais foram os temas e as actividades que mais gostaste?

---

---

---

4. Diz-lhe indicando na escada quanto é que gostaste?  
E porquê?

	5 – Muitíssimo
	4 – Muito
	3 – “Assim-assim”
	2 – Pouco
	1 – Nada

Porque...  

---

---

---

Nome: 

---

# **ANEXO XVI**

## **RESPOSTAS DAS CRIANÇAS À AVALIAÇÃO DO PROGRAMA, TURMA 1**

Resultados da avaliação dos Alunos Turma 1					
Nome do Aluno:	O que dirias sobre as sessões da Alimentação Saudável?	O que aprendeste para seres mais saudável?	Quais foram os temas e as actividades que mais gostaste?	Quanto é que gostaste?	Porquê?
A. P. M.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Trabalhos para casa. Actividades e jogos.	Tenho que comer mais fruta e legumes	Ir ao refeitório	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi o quais são os alimentos saudáveis e a ser um menino mais saudável
A. R. V.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Comer menos alimentos que tem gordura. Trabalhos de casa. Trabalhos com os familiares. Assinamos um contrato para comermos doces uma vez por semana.	Aprendi que tenho que comer alimentos saudáveis para crescer saudável	Gostei de fazer o cartaz dos alimentos que devemos comer às refeições e preencher o meu diário para saber os alimentos que devemos comer (registo)	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi a ser saudável
A. F. A.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Alimentação variada e equilibrada e varias refeições. Actividades. Tpc.	Comer mais fruta e legumes. Comer menos doces.	Visita ao refeitório	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi coisas novas e a ter uma alimentação saudável.
B. A. S.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta) e não comer gorduras. Aprendi qual é a forma da roda dos alimentos (forma de um prato) e tudo o que lá está é saudável. No primeiro dia fizemos um jogo com carinhas. Fizemos tpc e actividades nas sessões	Aprendi que tenho que comer mais fruta	Gostei da ida ao refeitório	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi coisas sobre a alimentação saudável.
B. A. S.	Aprendi que a alimentação saudável é muito importante para a saúde se não comer alimentos saudáveis podes ficar com diabetes. Se não comeres alimentos variados ficas obeso. Fizemos jogos e tpc	A comer mais fruta e peixe	Eu gostei de todas as sessões	5 – MUITÍSSIMO	Porque nunca tive sessões destas e já sei quais são os alimentos saudáveis



B. L. M.	Aprender que temos que comer frutas, cenouras, legumes, pão e não podemos comer doces porque faz mal TPC em todas as sessões. Actividades divertidas	A comer mais fruta	O teatro	5 – MUITÍSSIMO	Gostei de aprender coisas novas sobre os alimentos
B. F. A.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Jogos e TPC	A comer o pequeno almoço	O teatro	5 – MUITÍSSIMO	Gostei de aprender coisas novas sobre os alimentos
D. A. N.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Jogos e TPC	A trazer alimentos saudáveis para o lanche	O teatro	5 – MUITÍSSIMO	Gostei de aprender coisas novas sobre os alimentos
D. R. B.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Jogos e TPC Trazer o lanche saudável	Comer alimentos saudáveis (legumes, peixe grelhado)	Vídeos	5 – MUITÍSSIMO	Gostei de aprender coisas novas sobre os alimentos (variada)
H. M. A.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Jogos e TPC Trazer o lanche saudável	Tenho que comer mais fruta e legumes	O teatro	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi o quais são os alimentos saudáveis e a ser um menino mais saudável
I. G. V. C.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Fizemos um contrato sobre o lanche saudável. Aprendemos os erros alimentares. Jogos e TPC Trazer o lanche saudável	Comer alimentos saudáveis no lanche	O teatro	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi o quais são os alimentos saudáveis
J. C. D.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Aprendi o que devemos comer ao pequeno almoço, ao almoço, ao jantar. Actividades	Comer coisas saudáveis e equilibradas	Ir ao refeitório	5 – MUITÍSSIMO	Gostei de tudo o que aprendi e de aprender coisas novas para ser mais saudável

J. M. S.	Aprendi que todos os dias devemos comer as 5 refeições porque são muito importantes. Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Todos os alimentos que pertencem a roda dos alimentos são saudáveis. Fizemos actividades. Vimos vídeos. Fizemos tpc	Comer alimentos saudáveis e fazer exercício	O teatro	5 – Muitíssimo	Aprendi coisas novas para ser mais saudável, foi giro e divertido
L. D. T.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Vimos vídeos e jogos.	Comer alimentos saudáveis na hora do lanche	Ir ao refeitório	5 – Muitíssimo	Aprendi coisas novas para ser mais saudável e fiz actividades que gostei
L. C. S.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Vimos vídeos e jogos. TPC Fizemos um contrato	Comer alimentos saudáveis e variados	Fazer um cartaz sobre as refeições, porque aprendi quais são os alimentos que devemos comer, porque às vezes a minha mãe fazia bifes e batatas fritas.	5 – Muitíssimo	Porque a alimentação é saudável para que nos quando crescermos sermos meninos saudáveis, não sermos gordos e não termos que vestir roupas de grávidas
N. F. V.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Vimos vídeos e jogos. Fizemos um cartaz com as refeições TPC Fizemos um contrato	Comer coisas saudáveis e não comer coisas muito doces.	Gostei de todos os temas e a actividade que gostei mais foi ir ao refeitório porque foi giro	5 – Muitíssimo	Porque gostei de tudo o que aprendi o que fizemos.
R. M. L. C.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Vimos vídeos Que devemos comer varias vezes ao dia alimentos variados.	Comer coisas saudáveis	Ir ao refeitório	5 – Muitíssimo	Aprendi coisas novas para ser mais saudável e fiz actividades que gostei

# **ANEXO XVII**

## **RESPOSTAS DAS CRIANÇAS À AVALIAÇÃO DO PROGRAMA, TURMA 2**

**Resultados da avaliação dos Alunos Turma 2**

<b>Nome do Aluno:</b>	<b>O que dirias sobre as sessões da Alimentação Saudável?</b>	<b>O que aprendeste para seres mais saudável?</b>	<b>Quais foram os temas e as actividades que mais gostaste?</b>	<b>Quanto é que gostaste?</b>	<b>Porquê?</b>
A. I. C. S.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta) para não sofrer com doenças. Actividades e TPC	Tenho que comer mais fruta e legumes	Fazer o teatro	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi o quais são os alimentos saudáveis, foi engraçado.
A. R. A.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Comer menos alimentos que tem gordura. Trabalhos de casa. Assinamos um contrato para comermos doces uma vez por semana.	Aprendi que tenho que comer alimentos saudáveis para crescer saudável	Gostei de fazer o cartaz dos alimentos que devemos comer às refeições e preencher o meu diário para saber os alimentos que devemos comer (registo)	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi muitas coisas e a ser saudável
A. A. V.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Alimentação variada e equilibrada e várias refeições. Actividades.	Comer alimentos saudáveis fruta e legumes.	Visita ao refeitório	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi coisas novas e a ter uma alimentação saudável e a ser forte.
C. P. A.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta) variados e não comer gorduras. Aprendi que devemos comer sempre sopa. Fizemos tpc e actividades nas sessões	Aprendi que tenho que comer alimentos variados (carne e peixe), 5 frutas por dia e beber muita água	Os vídeos	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi coisas sobre a alimentação saudável e que podemos ensinar lá em casa.
C. F. F.	Aprendi que a alimentação saudável é muito importante para a saúde se não comer alimentos saudáveis beber muita água. Comer gomas uma vez por semana. Fizemos jogos e tpc	A comer mais fruta e legumes. Comer bolicaus e gomas só às quartas.	Eu gostei de todas as sessões, menos a do refeitório porque o frigorífico estava muito frio.	5 – MUITÍSSIMO	Aprendi quais são os alimentos saudáveis e gostei das actividades.

C. C. C.	Aprender alimentos saudáveis (legumes, fruta, massa). Fizemos jogos, aprendemos matérias sobre a alimentação. Vimos vídeos e fizemos trabalhos de casa com os pais	Não comer tantos doces.	Fazer o teatro	5 – Muitíssimo	Gostei porque já sei fazer uma alimentação mais saudável
G. A. A.	Aprender que temos que comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Aprendemos a roda dos alimentos e a frase da roda dos alimentos. TPC em todas as sessões. Actividades diferentes	A comer mais fruta	Ida ao refeitório	5 – Muitíssimo	Gostei de aprender coisas novas, foi muito interessante e aprendemos a comer fruta.
H. M. S.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Não comer muitos doces. Jogos, teatros e TPC	Comer alimentos saudáveis e varados.	Os vídeos	5 – Muitíssimo	Gostei de aprender coisas novas sobre os alimentos e as sessões foram muito fixes
M. A. A.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta) porque faz bem a saúde. Jogos e TPC Trazer o lanche saudável	Comer verduras.	O Cartaz	5 – Muitíssimo	Aprender a ser saudável e a comer bem.
M. Â. A.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Aprender que a roda dos alimentos tem sete grupos. TPC	Tenho que comer mais fruta	O teatro	5 – Muitíssimo	Porque aprendi a ser um menino mais saudável
R. S. P.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Jogos e TPC	Comer alimentos saudáveis no lanche	A actividade de ver imagens e colocar as cruzes nas carinhas.	4 – Muito	Porque aprendi o quais são os alimentos saudáveis
R. F. A.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta) para termos músculos e força. Actividades e Tpc	Comer iogurtes e beber mais leite	O teatro	5 – Muitíssimo	Porque foi divertido e aprendi a comer alimentos saudáveis
S. C. L. M.	Aprender a comer alimentos saudáveis (legumes e fruta) devemos beber água. Fizemos actividades. Vimos vídeos. Fizemos tpc	Comer fruta e beber água.	O teatro	5 – Muitíssimo	Aprender coisas novas para ser mais saudável e foi divertido

S. F. S. J.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta) e variar os alimentos Actividades diferentes	Comer alimentos saudáveis e 3-5 frutas por dia.	Actividade dos detectives do lanche.	5 – MUITÍSSIMO	Aprendi matéria da alimentação saudável para ser mais saudável.
T. G. S. C.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Só às vezes podes comer doces. Aprendi a roda dos alimentos, as refeições. Trabalhos de casa. Fizemos muitas actividades. Fizemos um contrato	Comer fruta, sopa e peixe.	O teatro	5 – MUITÍSSIMO	Porque a alimentação é saudável é muito importante para que nos quando crescermos sermos meninos saudáveis.
T. A. S.	Que devemos comer alimentos variados e saudáveis (legumes e fruta). Vimos vídeos e jogos. TPC	Não comer tantos doces.	Ver os vídeos	5 – MUITÍSSIMO	Aprendi a ser saudável e os meus colegas também.
T. P. M.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Tpc com os pais	Aprendi a comer pão com manteiga ao lanche e os bolicaus Só as quartas.	Cartaz	5 – MUITÍSSIMO	Aprendi mais sobre como se pode ser saudável.
V. J. B.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Beber muita água. Só às vezes podes comer doces. Tpc Muitas actividades	Aprendi a comer coisas saudáveis como sopa, carne, peixe, legumes e fruta.	Gostei de todas as sessões. A actividade que gostei mais foi ver os rótulos dos alimentos	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi como posso ser mais saudável
V. L.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Que devemos comer fruta todos os dias. Fizemos contrato para comer doces só as quarta-feira Fazíamos actividades e jogos.	Variar os alimentos e comer mais peixe	As fichas das actividades no final	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi como se pode ter uma alimentação saudável
V. A. C. S.	Que devemos comer alimentos saudáveis (legumes e fruta). Que devemos comer fruta todos os dias. As refeições que devemos fazer e a variedade dos alimentos	Aprendi que devemos trazer lanches mais saudáveis e trazer batatas fritas para o lanche não é saudável	Os vídeos	5 – MUITÍSSIMO	Porque aprendi o que devemos trazer para o lanche e que devemos comer sopa.

# **ANEXO XVIII**

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DO PROGRAMA**

### **VERSÃO PAIS**



**AVALIAÇÃO DO PROGRAMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**1. Nos últimos tempos notou alguma mudança no comportamento alimentar do seu filho? Qual?**

---

---

**2. Alguma vez o seu filho conversou consigo sobre o que aprendeu nas sessões da alimentação saudável? O que lhe disse?**

---

---

**3. Até que ponto considera que estas sessões tenham sido importantes para si e para o seu filho?**

---

---

**4. Acha que conseguirá esforçar-se em manter hábitos alimentares saudáveis na sua família? Porquê?**

---

---

**Programa de promoção da ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**Nome do aluno:** \_\_\_\_\_



# **ANEXO XIX**

## **RESPOSTAS DOS PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO PROGRAMA TURMA 1**

	Resultados da avaliação dos Pais/ Enc. de Educação Turma 1						
Nome do Aluno:	Notou alguma diferença no comportamento alimentar do seu filho?	Qual?	Conversou sobre o que aprendeu nas sessões?	O que disse?	Até que ponto considera que as sessões foram importantes para si e para o seu filho?	Acha que conseguirá esforçar-se em manter hábitos alimentares saudáveis?	Porquê?
A. P. M.	Não	Nenhuma	Sim	O que faziam nas sessões	Foi importante para ter mais conhecimentos	Penso que não	Devido a nossa etnia
A. R. V.	Sim	Diferencia os alimentos saudáveis e não saudáveis	Sim	Disse-me que devíamos comer alimentos mais saudáveis	São importantes para o crescimento saudável	Sim	Porque as pessoas devem ter uma alimentação equilibrada em todas as idades.
A. F. A.	Sim	Já come mais fruta e sopa	Sim	Que gostava e que tinha aprendido a roda dos alimentos. E os que fazem bem	Foi importante porque não sabia como era importante fazer o pequeno almoço e os bolicaus fazem mal	Sim	Porque aprendemos o que faz bem e isso é saudável
B. A. S.	Não		Sim	O valor e a importância de alguns alimentos	Importante para conhecer o valor das vitaminas dos alimentos	Não tenho a certeza	
B. A. S.	Sim	Evita comer certos alimentos	Sim	Disse que era interessante	Porque nos esclarece algumas coisas	Sim	Para que tenha um crescimento mais saudável
B. L. M.	Sim	Mudou algumas vezes os alimentos, escolhia outros mais saudáveis	Sim	O que ia aprendendo nas sessões	Sim são muito importantes	Sim	Porque é importante

B. F. A.	Sim	Agora leva menos doces para a escola. É ele que diz	Sim	Que estava a gostar e que trazia trabalhos de casa. Quis ver como fazia a sopa.	Sim. Porque ele aprendeu que muitos alimentos que comia faziam mal	Sim	Porque aprendemos muito e vou continuar com a alimentação saudável
D. A. N.	Sim	Quando vamos ao café já não come tantos bolos. E agora come mais fruta	Sim	Falou sobre a roda dos alimentos e disse que só podia levar doces uma vez por semana	Sim. Porque aprendeu que comia coisas que faziam mal	Sim	Porque só temos a ganhar. Já estou a mudar os hábitos em casa
D. R. B.	Sim	Já não quer comer tantos doces	Sim	Disse-me que agora tem uma alimentação mais saudável e variada	Para ter uma boa educação alimentar	Sim	Já começamos a mudar os hábitos em casa
H. M. A.	Não		Sim	Disse que queria começar a fazer uma alimentação mais saudável	Penso que foi importante, no entanto, em casa não mudámos muito a nossa alimentação	Sim, vou tentar.	Porque fazer uma alimentação saudável é importante para a saúde.
I. G. V. C.	Não		Sim	Falou-me dos alimentos importantes para o organismo	Bastante importantes, foram informativas	Sim	Porque é importante ter alimentação saudável
J. C. D.	Sim	Ela quis mudar alguns alimentos menos saudáveis	Sim	Sobre o que aprendeu nas sessões	Tenho tido mais cuidado com a nossa alimentação	Sim	Porque é importante para a nossa saúde

J. M. S.	Não		Sim	O que aprendia nas sessões	Disse que gostou muito	Sim	Fazer uma alimentação mais saudável
L. D. T.	Sim	Come mais legumes, sopa e fruta	Sim	Falou dos trabalhos de casa, de filmes que via e que tinha que comer mais sopa	Foram importantes para saber o que é uma alimentação saudável	Sim	Para ela crescer mais saudável
L. C. S.	Não		Sim	Perguntou quais eram os ingredientes que se ponha na sopa	Melhor esclarecimento do que se deve ou não comer	Sim	Porque sempre tentei manter esses hábitos
N. F. V.	Sim	Ela tem comido mais peixe, legumes e fruta	Sim	Ela disse que devíamos ter uma alimentação mais saudável	Acho que temos que saber o que é mais importante para nós	Sim	Porque acho que devemos ter uma alimentação saudável
R. M. L. C.	Sim	Ela deixou de pedir tantos doces e pede para fazer sopa	Sim	Que viu a fazer a sopa e que deve tomar o pequeno-almoço	Ela gostou muito e com isto espero que ela tenha um futuro saudável	Sim	Porque com a alimentação saudável ficamos a ganhar

# **ANEXO XX**

## **RESPOSTAS DOS PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO PROGRAMA TURMA 2**

	Resultados da avaliação dos Pais/ Enc. de Educação Turma 2						
Nome do Aluno:	Notou alguma diferença no comportamento alimentar do seu filho?	Qual?	Conversou sobre o que aprendeu nas sessões?	O que disse?	Até que ponto considera que as sessões foram importantes para si e para o seu filho?	Acha que conseguirá esforçar-se em manter hábitos alimentares saudáveis?	Porquê?
A. I. C. S.	Não	Nenhuma	Não	Não disse nada	Foi importante para ter mais conhecimentos	Sim com esforço	Porque é importante
A. R. A.	Sim	Come mais fruta e bebe mais leite	Sim	Disse-me que estava a gostar e que queria comer mais fruta	Facilitou para ele comer melhor e para ele aprender sobre a alimentação	Sim	Para termos uma alimentação boa.
A. A. V.	Sim	Pondera mais antes de comer certas coisas	Sim	Que gostava das actividades que fizeram e de tudo o que aprendeu.	Basicamente ficamos com as ideias de como nos alimentarmos	Sim	Porque é um hábito e depois não custa nada.
C. P. A.	Não		Sim	Que é preciso ter cuidado com a alimentação	Importante para conhecer os alimentos	Sim	Porque é importante para a saúde
C. F. F.	Não.	Porque ele tem tido sempre alimentação saudável	Sim	Que tem que continuar a comer como come	Porque nos esclarece algumas coisas e aprendemos como tratar a alimentação dos nossos filhos.	Sim	Para que tenha um crescimento mais saudável e quero o melhor para eles
C. C. C.	Sim	Escolhe melhor os alimentos e come mais fruta	Sim	O que ia aprendendo nas sessões	Sim são muito importantes porque escolhe melhor a alimentação	Sim	Porque crescem mais saudáveis
G. A. A.	Não	Igual	Sim	O que ia aprendendo nas sessões	Sim. Porque ele aprendeu que muitos alimentos que comia faziam bem e mal	Sim	É importante para crescer mais saudável
H. M. S.	Sim	Já não come tantos doces e chocolates	Sim	Disse que devia comer mais verduras e frutas e que as guloseimas fazem mal.	Sim. Porque aprendeu que comia coisas que faziam mal	Sim	Porque só faz bem a saúde manter os bons hábitos.
M. A. A.	Sim	Agora já come mais legumes	Sim	Que gostou e que aprendeu a comer comida saudável.	Porque se aprende a comer melhor	Sim	Não é assim tão difícil q é o melhor para a saúde.

M. Â. A.	Não	Não	Não	Não	Não comentou	Sim.	Porque é importante todos comerem bem em casa.
R. S. P.	Sim	Ela já come sopa sem reclamar	Sim	Ela contou que foi a cozinha da Escola	Para ela saber que tem que comer alimentos bons	Sim	Porque é para o bem de todos.
R. F. A.	Sim	Não reclama tanto às refeições, principalmente quando é peixe ou sopa	Sim	Que gostou muito dos vídeos, dos desenhos e dos trabalhos de casa	Foi importante para todos assim ele começou a comer melhor	Sim	Porque ficamos todos a ganhar
S. C. L. M.	Não	Não	Sim	O que aprendia nas sessões e que gostava muito	É importante para a saúde	Sim	Porque é importante manter a saúde na família
S. F. S. J.	Sim	Quer alimentos mais saudáveis	Sim	Disse que aprendeu a comer alimentos saudáveis e que fazia bem	Ensinar a começar a comer comida mais saudável	Sim	Para ela crescer mais saudável e para o bem estar de todos
T. G. S. C.	Sim	Começar a comer um pouco melhor legumes e fruta ainda mais.	Sim	Disse que tinha aprendido coisas importantes nas sessões	Foi importante saber algumas coisas	Sim	Porque a alimentação é importante para a saúde
T. A. S.	Sim	Come mais fruta	Sim	Que deveria ter uma alimentação saudável	É bom para eles saberem como deve ser	Sim	Porque acho que devemos ter uma alimentação saudável
T. P. M.	Sim	Ele agora come melhor e só come um bolicau por semana	Sim	Ele disse que fizeram teatros	Ele aprendeu os alimentos que não deve comer muitas vezes	Sim	Porque faz bem a saúde
V. J. B.	Sim	Muitas vezes diz que quer comer sopa e tem comido mais fruta	Sim	Que gostava das aulas das actividades e que aprendeu a roda dos alimentos	Foram importantes para ele saber o que é a alimentação saudável	Sim	Para termos uma vida saudável
V. L.	Sim	Ela já come mais verduras e repete	Sim	Que se deve fazer varias refeições por dia	Para ela aprender que tem que comer alimentos s.	Sim	Vou tentar mas é difícil, devido a nossa etnia
V. A. C. S.	Não		Sim	Pediu receitas	Foram importantes para conhecer os alimentos	Sim	Porque a minha filha não gosta de coisas não saudáveis.





# **ANEXO XXI**

## **GUIÃO DA ENTREVISTA**

## **GUIÃO DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA REALIZADA ÀS PROFESSORAS**

### **Vantagens do Programa**

- Na sua opinião o que achou do programa da alimentação saudável realizado na sua turma e quais foram as vantagens?

### **Inconvenientes do Programa**

- Quais foram os inconvenientes que encontrou neste projecto?

### **Dificuldades encontradas no Programa**

- Quais considera terem sido as maiores dificuldades para si?
- Quais considera terem sido as maiores dificuldades para as crianças?

### **Comportamento alimentar das Crianças**

- Observou mudanças em relação aos hábitos alimentares das crianças?

### **Importância da integração de programas que promovam os Hábitos Alimentares Saudáveis no contexto escolar**

- Acha que é importante integrar um programa como este no programa escolar?

### **Continuação do Programa**

- Pretende continuar com as sugestões fornecidas através deste programa?
- De que forma é que pretende continuar?

### **Considerações sobre o que poderia ter sido mais desenvolvido neste Programa**

- O que é que acha que devia ter sido mais abordado ou desenvolvido neste projecto?

### **Recomendações para melhorar o Programa**

- Quais são as sugestões ou recomendações que gostaria de propor para melhorar o programa?
- Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

**ANEXO XXII**  
**TRANSCRIÇÃO DA**  
**ENTREVISTA REALIZADA À**  
**PROFESSORA DA TURMA 1**

## **Entrevista à professora da Turma 1**

**1 – Entrevistadora:** Na sua opinião o que achou do programa da alimentação saudável realizado na sua turma e quais foram as vantagens?

**Professora:** Eu gostei muito do programa, acho que foi muito importante para as crianças, e eu tentei inserir neste programa sensibilizando as crianças para fazerem uma alimentação mais saudável, o que não acontecia nesta turma. As crianças vinham sem se alimentar, não traziam nada e quando traziam lanches eram pouco saudáveis, eram muitos doces, batatas frias com muita gordura.

**Entrevistadora:** Então na sua opinião este projecto acabou por ser também uma sensibilização para eles trazerem lanches mais saudáveis?

**Professora:** Sim.

**2 – Entrevistadora:** Quais acha que foram os inconvenientes neste projecto?

**Professora:** Eu penso que não houve inconvenientes.

**3 – Entrevistadora:** Quais considera terem sido as maiores dificuldades para si e para as crianças?

**Professora:** Para as crianças foi resistir aos lanches que eles costumavam trazer. Para mim foi sensibilizar os pais, muitos continuam a não trazer lanche para as crianças e outros a mandarem comida não saudável, por isso tem sido muito difícil sensibiliza-los.

**4 – Entrevistadora:** Observou algumas mudanças no comportamento alimentar, hábitos alimentares, como é que houve estas mudanças?

**Professora:** Sim, algumas crianças começaram a trazer lanches mais saudáveis, ou pelo menos esforçaram-se para isso, muitas crianças também fizeram os pais mandarem lanches mais saudáveis, tentaram também cumprir com a regra que foi posta aqui, de só

comer doces à quarta-feira, ou seja, num único dia da semana. E muitos deles cumpriram ou pelo menos tentaram e esforçaram-se por cumprir.

**5 – Entrevistadora:** Acha que é importante integrar um programa como este no programa escolar?

**Professora:** Sim, sobretudo em escolas como esta, escolas problemáticas em que as crianças têm pouco apoio da família e acho que é muito importante a escola sensibilizar e informar.

**6 – Entrevistadora:** Pretende continuar com as sugestões fornecidas através deste programa?

**Professora:** Sim vou continuar, independentemente de passar para outra escola vou continuar a ajudar as crianças neste sentido e sensibiliza-las. Porque acho que é muito importante.

**7 – Entrevistadora:** De que forma é que pretende continuar?

**Professora:** Dando informações, fazendo trabalhos com eles, também tirei algumas ideias das actividades que a Dra. fez aqui, e vou trabalhar com os miúdos nesse sentido porque acho que é mesmo muito importante.

**8 – Entrevistadora:** O que é que acha que devia ter sido mais abordado ou desenvolvido neste projecto?

**Professora:** Eu acho que o projecto estava muito bom e que estava muito bem desenvolvido, o vocabulário foi muito adequado para as crianças e as actividades também foram adequadas ao nível etário. Por isto eu não tenho nada a apontar de negativo, não quero acrescentar nada.

**9 – Entrevistadora:** Então não tem sugestões ou recomendações que dê para melhorar o programa?

**Professora:** Não, acho que foi mesmo muito bom, os miúdos gostaram muito e acho que a informação que foi dada foi a essencial a fundamental.

**10 – Entrevistadora:** Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

**Professora:** Não, não tenho nada assim a acrescentar, só posso dizer que também gostei muito.

**ANEXO XXIII**  
**TRANSCRIÇÃO DA**  
**ENTREVISTA REALIZADA À**  
**PROFESSORA DA TURMA 2**



## **Entrevista à professora da Turma 2**

**1 – Entrevistadora:** Na sua opinião o que achou do programa da alimentação saudável realizado na sua turma e quais foram as vantagens?

**Professora:** Diversifica as aulas, torna as aulas mais dinâmicas, mais apelativas, muda de professor e isso é bom dá foco como é semanal ou quinzenal, cria-lhes um fio condutor, não é uma coisa pontual que acontece só por acaso, mas é um fio condutor que acontece e eles vão trabalhando semana a semana e vê-se o progresso deles e isso é uma vantagem e não ser só uma coisa momentânea e como é estendido no tempo isso é importante. Eu acho que as vantagens são essas.

**2 – Entrevistadora:** Quais foram os inconvenientes que encontrou neste projecto?

**Professora:** Acho que a extensão das aulas às vezes por causa do tempo e para mim foi muito inconveniente. Acho que as actividades programadas eram muitas actividades para aquele espaço de tempo e depois ou não conseguíamos fazer ou tínhamos de andar um bocadinho a correr, e acho que isso foi um inconveniente.

**3 – Entrevistadora:** Quais considera terem sido as maiores dificuldades para si e para as crianças?

**Professora:** Acho que não tenha havido grandes dificuldades, uma dificuldade foi a transformação na alimentação mas isso foi uma transformação intrínseca e que demora tempo, mas de resto não me parece que tenha havido grandes dificuldades para eles. Porque eles já estão habituados a fazer actividades diferentes. E para mim também não ocorreram dificuldades.

**4 – Entrevistadora:** Observou mudanças em relação ao comportamento alimentar ou aos hábitos alimentares das crianças?

**Professora:** Sim. Mas eu aqui só posso dizer o lanche. Ao nível dos lanches eles mudaram os seus hábitos, muito por causa das actividades, também por terem assinado e ter havido aquela actividade dos fiscalizadores do lanche, e o acordo de às quartas

poderem comer alimentos não saudáveis e os outros dias trazerem lanches saudáveis. Por isso muitos deles mudaram radicalmente os hábitos alimentares.

**5 – Entrevistadora:** Acha importante integrar um programa como este no programa escolar?

**Professora:** Bem vamos lá ver, esta matéria existe no programa escolar, a forma como se trabalha é que pode ser diferente e não me parece que no programa escolar possa haver indicações aos professores como dar as matérias, mas a minha opinião é qualquer professor que dá estudo do meio e aqui estamos a falar em qualquer matéria, deve fazê-lo através de projecto, através de experiência própria e acho que os projectos são muito importantes para as diversas matérias, é uma questão de escolha do projecto. Este é um bom projecto para mim, para dar e trabalhar a alimentação com eles.

**6 – Entrevistadora:** Pretende continuar com as sugestões fornecidas através deste programa?

**Professora:** Sim pretendo, vou continuar a trabalhar nesse sentido. Tenho pena que você não possam continuar, devia ser pelo menos um ano lectivo, mas não havendo tempo é obvio que vou continuar o projecto, e não fazia sentido e além disso agora no 3º ano não faz parte do programa a alimentação e se eu achei importante introduzir mesmo não estando no programa é importante que eles continuem e que sintam que este ano houve um projecto de alimentação e que vai ser desenvolvido o ano todo.

**7 – Entrevistadora:** Pretende continuar o projecto como?

**Professora:** Continuando a fazer actividades com eles, por exemplo os teatrinhos que fizeram com a Maria e vamos continuar a trabalhar, embora não sei de repente o que vou fazer porque não pensei ainda, mas tenho estas três ou quatro actividades na minha cabeça para as fazer e depois passa para planificado e eles também sugerem e nós como trabalhamos à semana, todas as semanas decidimos, eles já se aperceberam que a Maria não vai ficar, por isso eles hão-de ter propostas para continuar o projecto.

**Entrevistadora:** E têm o contrato... o contrato continua?

**Professora:** Sim o contrato continua, e as coisas deixadas aqui vão continuar, porque senão o projecto não fazia sentido nenhum.

**8 – Entrevistadora:** O que acha que devia ter sido mais abordado ou desenvolvido neste projecto?

**Professora:** Penso que o projecto está completo, não estou assim a ver nada que pudesse ser mudado. Penso que está bem feito para a idade, está bem feito, está ajustado

**9 – Entrevistadora:** Quais são as sugestões ou recomendações que dá para melhorar o programa?

**Professora:** Acho que a questão da quantificação é importante, isso tem haver com a dificuldade de dar aulas que ainda tenho, e tem haver com o tempo deles, que quando estamos a fazer as um texto ou um teatrinho uma pessoa esquece-se que na leitura de um texto não foi 15 minutos como nós pensamos mas foi mas foi uma hora. E é mesmo uma grande diferença de tempo, e por ai pode ser melhorado com treino ou ter as coisas planificadas e decidir abdicar, que é uma coisa que tem que se aprender a fazer. Que eu também tenho muita dificuldade, porque também gosto muito das coisas e não quero abdicar de nada. Mas neste caso quando se planifica demais temos de abdicar de alguma coisa e aí penso que pode melhorar.

**10 – Entrevistadora:** Gostaria de acrescentar algo?

**Professora:** Não, apenas tenho pena que não possa continuar a vir cá, e se alguém pudesse decidir que continuem com o projecto. Acho que é importante que este tipo de projectos continue.

**ANEXO XXIV**

**ANÁLISE DE CONTEÚDO**

**DAS ENTREVISTAS**

## Análise de Conteúdo das Entrevistas

<b>Vantagens do Programa</b>	
<b>Sensibilização das crianças para a alimentação saudável e mudança de alguns comportamentos, exemplo: lanches saudáveis</b>	<p>“Acho que foi muito importante para as crianças, e eu tentei inserir neste programa sensibilizando as crianças para fazerem uma alimentação mais saudável, o que não acontecia nesta turma. As crianças vinham sem se alimentar, não traziam nada e quando traziam lanches eram pouco saudáveis, eram muitos doces, batatas frias com muita gordura. “; “Eu acho que o projecto estava muito bom e que estava muito bem desenvolvido, o vocabulário foi muito adequado para as crianças e as actividades também foram adequadas ao nível etário.” – Professora da turma 1</p> <p>“Diversifica as aulas, torna as aulas mais dinâmicas, mais apelativas, muda de professor e isso é bom dá foco como é semanal ou quinzenal, cria-lhes um fio condutor, não é uma coisa pontual que acontece só por acaso, mas é um fio condutor que acontece e eles vão trabalhando semana a semana e vê-se o progresso deles”, “...e não ser só uma coisa momentânea e como é estendido no tempo isso é importante.” – Professora da turma 2</p>
<b>Inconvenientes do Programa</b>	
<b>Aspectos negativos</b>	<p>“Eu penso que não houve inconvenientes.” – Professora da turma 1</p> <p>“A extensão das aulas às vezes por causa do tempo e para mim foi muito inconveniente. Acho que as actividades programadas eram muitas actividades para aquele espaço de tempo e depois ou não conseguíamos fazer ou tínhamos de andar um bocadinho a correr, e acho que isso foi um inconveniente.” – Professora da turma 2</p>
<b>Dificuldades encontradas no Programa</b>	
<b>Dificuldades para a docente</b>	<p>“Para mim foi sensibilizar os pais, muitos continuam a não trazer lanche para as crianças e outros a mandarem comida não saudável, por isso tem sido muito difícil sensibiliza-los.” – Professora da turma 1</p> <p>“Para mim também não ocorreram dificuldades.” – Professora da turma 2</p>
<b>Dificuldades para as crianças</b>	<p>“Para as crianças foi resistir aos lanches que eles costumavam trazer” – Professora da turma 1</p> <p>“...foi a transformação na alimentação mas isso foi uma transformação intrínseca e que demora tempo.” – Professora da turma 2</p>
<b>Comportamento alimentar das Crianças</b>	
<b>Mudanças de comportamento</b>	<p>“Algumas crianças começaram a trazer lanches mais saudáveis, ou pelo menos esforçaram-se para isso, muitas crianças também fizeram os pais mandarem lanches mais saudáveis, tentaram também cumprir com a regra que foi posta aqui, de só comer doces à quarta-feira, ou seja, num único dia da semana. E muitos deles cumpriram ou pelo menos tentaram e esforçaram-se por cumprir.” – Professora da turma 1</p>
<b>Importância da integração de Programas que promovam os hábitos saudáveis no contexto escolar</b>	
<p>(É da opinião que é Importante) – “... sobretudo em escolas como esta, escolas problemáticas em que as crianças têm pouco apoio da família e acho que é muito importante a escola sensibilizar e informar.” – Professora da turma 1</p> <p>(É da opinião que é Importante) – “...a minha opinião é qualquer professor que dá estudo do meio e aqui estamos a falar em qualquer matéria, deve fazê-lo através de projecto, através de experiência própria e acho que os projectos são muito importantes para as diversas matérias, é uma questão de escolha do projecto. Este é um bom projecto para mim, para dar e trabalhar a alimentação com eles.”; “Acho que é importante que este tipo de projectos continue.” – Professora da turma 2</p>	
<b>Continuação do Programa</b>	
<p>“Vou continuar, independentemente de passar para outra escola vou continuar a ajudar as crianças neste sentido e sensibiliza-las. Porque acho que é muito importante”; “...Dando informações, fazendo trabalhos com eles, também tirei algumas ideias das actividades que a Dra. fez aqui, e vou trabalhar com os miúdos nesse sentido porque acho que é mesmo muito importante.” – Professora da turma 1</p> <p>“Sim pretendo, vou continuar a trabalhar nesse sentido. Tenho pena que você não possam continuar, devia ser pelo menos um ano lectivo, mas não havendo tempo é obvio que vou continuar o projecto”; Continuando a fazer actividades com eles, por exemplo os teatrinhos que fizeram com a Maria e vamos continuar a trabalhar...” “...mas tenho estas três ou quatro actividades na minha cabeça para as fazer.”; “ o contrato continua, e as coisas deixadas aqui vão continuar, porque senão o</p>	

---

*projecto não fazia sentido nenhum.” – Professora da turma 2*

---

### **Considerações sobre o que poderia ter sido mais desenvolvido neste Programa**

---

*“Eu não tenho nada a apontar de negativo, não quero acrescentar nada.” – Professora da turma 1*

*“Penso que o projecto está completo, não estou assim a ver nada que pudesse ser mudado. Penso que está bem feito para a idade, está bem feito, está ajustado.” – Professora da turma 2*

---

### **Recomendações para melhorar o Programa**

---

*(Não tem sugestões/recomendações) – “Acho que foi mesmo muito bom, os miúdos gostaram muito e acho que a informação que foi dada foi a essencial e a fundamental.”; “Não tenho nada assim a acrescentar, só posso dizer que também gostei muito.” – Professora da turma 1*

*(Recomendações: redução da quantidade de actividades realizadas em cada sessão) – “ Mas neste caso quando se planifica demais temos de abdicar de alguma coisa é aí penso que pode melhorar.” – Professora da turma 2*

---



*"Infância e adolescência são fases decisivas da vida. O organismo cresce e desenvolve-se..."*

*"...o equilíbrio vai depender de um conjunto de factores ambientais dos quais a alimentação é, sem dúvida, o mais importante"*

*(In Campanha de Educação Alimentar)*

## O que devem as crianças e os adultos comer ao pequeno almoço?

Um exemplo de um bom pequeno almoço, pode ser encontrado combinando alimentos de cada um dos **três grupos**:

1. pão ou flocos de cereais
2. leite ou queijo ou iogurte
3. fruta fresca ou sumo natural

## Quais são as consequências para a saúde por não tomar um pequeno-almoço suficiente?

*Um pequeno – almoço insuficiente tem como consequências para a saúde:*

- A baixa de “energia” que poderá provocar cansaço, sensação de cabeça vazia, perda de força muscular, dores de cabeça e atraso no crescimento.
- A diminuição da atenção, concentração, aprendizagem e o rendimento na escola.



**ARSLVT**

Administração Regional de Saúde  
de Lisboa e Vale do Tejo, I. P.



CENTRO DE SAÚDE DE MARVILA  
ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO Nº 54

## PROGRAMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Destinatários:** Pais e/ou Encarregados  
de Educação e Alunos 3º Ano  
Janeiro – Abril 2009

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

=

- **VARIEDADE DE ALIMENTOS E NUTRIENTES.**
- **É DETERMINANTE PARA UM BOM DESENVOLVIMENTO FÍSICO E PSICOLÓGICO.**
- **É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE, PARA O BEM-ESTAR E PARA O CRESCIMENTO.**
- **É INDISPENSÁVEL NA ATENÇÃO E NA APRENDIZAGEM ESCOLAR.**



A RODA DOS ALIMENTOS RECOMENDA UMA ALIMENTAÇÃO:

**Completa** – comer alimentos de cada grupo diariamente.

**Equilibrada** – comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior e menor dimensão, e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado.

**Variada** – comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando o mais possível os alimentos.

## Sugestões de hábitos Alimentares Saudáveis:

1. Envolver o seu filho em todas as actividades relacionadas com a alimentação da família, pois isto permitirá que ele dê maior atenção aos hábitos alimentares saudáveis. (escolhas saudáveis, fazer compras, escolher a ementa semanal, preparar e cozinhar os alimentos)

2. Ofereça ao seu filho uma variedade de alimentos ao longo do dia-a-dia.

3. Certifique-se que a sua criança toma sempre o pequeno-almoço. (leite ou os seus derivados, cereais, pão escuro e fruta fresca da época).

4. Prepare um lanche para o meio da manhã e outro para o meio da tarde, de forma a que a criança possa manter o bom desempenho escolar ao longo do dia. (pão com queijo/fiambre, leite, iogurte, frutas, bolachas simples)

5. Forneça ao seu filho ao almoço e ao jantar uma sopa rica em hortaliças e legumes. No prato principal, procure dar-lhe também saladas e hortícolas e como sobremesa, prefira presenteá-lo com uma peça de fruta.

6. Escolha para o seu filho peixe e carnes magras. (ex: aves ou coelho, o peixe e as carnes magras apresentam basicamente os mesmos nutrientes da carne vermelha — carne de vaca e de outros mamíferos).

7. Dê menos alimentos com muito sal ou com muito açúcar.

(Reduza a quantidade de sal que adiciona na confecção dos alimentos, evite o consumo de alimentos muito salgados, ex: batatas fritas de pacote e outros aperitivos salgados, produtos pré-confeccionados, caldos concentrados de carne e peixe, molhos comerciais, enlatados, produtos de charcutaria, e diminua a ingestão de alimentos com açúcar, ex: bolos, bolachas recheadas, cereais açucarados, gelados, sobremesas doces, chocolates, bombons, rebuçados e refrigerantes).

8. Se a sua criança não tiver apetite não a obrigue a comer, ofereça-lhe uma peça de fruta ou um sumo de frutas.

9. Habitue o seu filho a beber água (1,5l—3 l) ao longo do dia, em vez de refrigerantes.

Tudo isto é **IMPORTANTE** para que as crianças possam...

...Brincar...

...Crescer...

...Aprender

**SAUDÁVEIS!**



"Saber comer é saber viver"



"A alimentação, deve ser uma fonte de prazer e não apenas uma forma de ficar sem fome..."